

# TRAINING MANUAL

トレーニングマニュアル



一般的にトレーニングの回数は10～12回行える回数で3～4セットとされています。怪我に注意して、扱うのに余裕がある重量でトレーニングを行きましょう。

### トレーニングのポイント

- ・動作はゆっくりと筋肉の負荷を感じながら行いましょう。
- ・筋肉が収縮するよう、上げ切る、落とし切るを意識しましょう。
- ・怪我に注意して、違和感を感じたら切り上げましょう。

# 大胸筋（胸の筋肉）に関するトレーニング

---

## 1 ダンベルプレス（大胸筋全体）



定番のベンチを使ったダンベルプレスです。大胸筋全体に負荷がかかるのと、三角筋や上腕三頭筋にも有効です。ダンベルを深く横に下ろすことでより大胸筋を伸ばすことができます。肩関節に強い負担が行くことを避けるため、肩甲骨をしっかりと引き寄せて行いましょう。

---

## 2 ダンベルインクラインプレス（大胸筋上部）



ベンチの角度を30~40度に設定して行うダンベルプレスは大胸筋の上部に刺激を送ることが出来ます。正しく刺激を送るためにも常に腰をベンチにつけておくことを意識しましょう。

---

## 3 ダンベルリバースグリッププレス（大胸筋上部）



ダンベルをリバースグリップで保持することで大胸筋上部に負荷をかける事が可能なダンベルプレスです。脇を締めすぎず行うことと、普段と動作が違うため少し軽めの重量から始めましょう。

# 大胸筋（胸の筋肉）に関するトレーニング

---

## 4 ダンベルデクラインプレス（大胸筋下部）



インクラインダンベルプレスとは逆の角度（お尻を上にする角度）でベンチの角度を15～30度を設定して行うダンベルプレスです。体幹に対して斜め下方向に腕を押し出す軌道となるので、大胸筋下部に負荷をかけられます。

---

## 5 ダンベルフライ（大胸筋内側）



大胸筋の中でも内側に負荷がかかる種目です。重量を上げていくよりも大胸筋の伸展、収縮を意識して行いましょう。肘を軽く曲げ、ダンベルは腰の位置まで下ろすことがポイントです。

---

## 6 ダンベルインクラインフライ（大胸筋上部内側）



インクラインダンベルプレスと同じ様に、ベンチの角度を変えて行うダンベルフライです。

# 大胸筋（胸の筋肉）に関するトレーニング

## 7 ダンベルデクラインフライ（大胸筋下部内側）



デクラインダンベルプレスと同じ様に、ベンチの角度を変えて行うダンベルフライです。

## 8 ダンベルベントアームプルオーバー（大胸筋全体）



大胸筋に「縦方向」の刺激を入れられることが特徴のトレーニングです。大胸筋に負荷をかける場合は肘を曲げたまま行うことがポイントです。筋肉をつけるだけではなくて胸郭（胸を取り巻く骨格）のストレッチ効果も期待できます。

# 三角筋（肩の筋肉）に関するトレーニング

## 1 ダンベルショルダープレス（三角筋）



ダンベルを顔の横で上げ下げするダンベルショルダープレスは、押し上げる時に三角筋の前部と中部、下げる時に後部に負荷がかかります。反動を使わないように、初心者はベンチに座って行うのがおすすめです。肩関節への負担を避けるため背中を反らせすぎないように行いましょう。

# 三角筋（肩の筋肉）に関するトレーニング

---

## 2 ダンベルアップライトロウ（三角筋）



ダンベルを体の前で上げ下げするアップライトロウはショルダープレスよりトレーニング強度は落ちますが簡単に肩に負荷をかけられるトレーニングです。

---

## 3 ダンベルフロントレイズ（三角筋前部）



三角筋前部に負荷をかけるならばフロントレイズがおすすめです。背中を反らせてしまうと背中に負荷が逃げてしまうので、片手ずつ交互に上げて背中を反らないように行いましょう。

---

## 4 ダンベルサイドレイズ（三角筋中部）



肘を軽く曲げて体の横にダンベルを上げるトレーニングです。下ろす時にゆっくり動作することでより負荷をかけられるトレーニングなので、ダンベルの重さは確実に扱える重量に設定しましょう。

# 三角筋（肩の筋肉）に関するトレーニング

---

## 5 ダンベルリアラテラルレイズ（三角筋後部）



ベンチにうつ伏せになって左右にダンベルを上げるトレーニングです。肩甲骨を寄せると背中に負荷が逃げてしまうので注意して行うのがポイントです。

# 背筋（背中の筋肉）に関するトレーニング

---

## 1 ダンベルデッドリフト（背筋全体）



ダンベルデッドリフトは背筋に対して最も高負荷をかけられるトレーニングの一つです。ポイントは背筋を待っすく伸ばしたまま動作を行うことです。胸を張り膝はつま先より前に出さず、目線をやや上向きに行いましょう。背中を曲げると腰に負担が行ってしまうので要注意です。ダンベルを引き上げた後に肩甲骨を寄せることで背筋を収縮させることも忘れずに行いましょう。

## 2 ダンベルローイング（背筋全体）



主に広背筋に負荷をかけられ、フォームも難しくないのが初心者におすすめのトレーニングです。胸を張り、背筋を伸ばしてダンベルを上げ下げしましょう。

# 背筋（背中の筋肉）に関するトレーニング

## 3 ダンベルストレートアームプルオーバー（広背筋）



肘を曲げると大胸筋に、肘を伸ばすことで広背筋に負荷をかけられるトレーニングです。使う筋肉が大きく変わりますので重量調整には気をつけましょう。

## 4 ダンベルショルダーシュラッグ（僧帽筋）



背中の中でも肩に近い僧帽筋を鍛えられるトレーニングです。他の部位を動かさず、肩甲骨を寄せて、肩をすくめる動作だけでダンベルを上げ下げしましょう。

## 5 ダンベルリバースフライ（広背筋）



主に広背筋に負荷をかけられ、フォームも難しくないので初心者におすすめのトレーニングです。胸を張り、背筋を伸ばしてダンベルを上げ下げしましょう。フォームを維持することが難しい場合は、壁やベンチに頭を付けて姿勢を安定させて行いましょう。



# 腕（力こぶ）のダンベルトレーニング

---

## 1 ダンベルカール（上腕二頭筋）



一般的によく見るトレーニングですが、「カール」系の種目はダンベルを上げるときだけではなく、下げる時にもゆっくりと負荷を与えながらトレーニングを行うのが大切です。背中を反らさないことと肘の位置を動かさないことがポイントです。肘を動かすと背中に負荷が逃げてしまいます。

---

## 2 ダンベルハンマーカール（上腕二頭筋長頭）



親指が上になるようにダンベルを握って行うダンベルカールです。腕の中でも外側の筋肉に負荷が入ります（力こぶの外側）。親指と人差指の輪っかでダンベルプレートを支えるイメージで持つと強く握るよりも手首への負担を軽減できます。

---

## 3 ダンベルサイドカール（上腕二頭筋長頭）

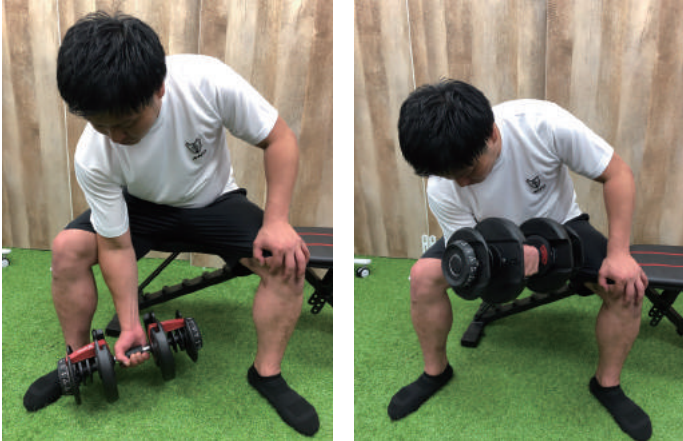


肩の下から弧を描く様に肘を曲げてダンベルを上げるトレーニングです。ハンマーカールと同じ部分に負荷が行きますが、コチラのほうがより少ない重量で負荷を与えられるトレーニングです。大胸筋に負荷が逃げてしまうので肩関節を動かさない事がポイントです。

# 腕（力こぶ）のダンベルトレーニング

---

## 4 ダンベルコンセントレーションカール（上腕二頭筋短頭）



ベンチなどに座り、片方の肩を前に出し、肘を太ももで固定してダンベルを上げ下げするトレーニングです。力こぶの内側に刺激を与えられます。ダンベルを上げた時に小指側を体の近くに寄せることでより筋肉が収縮されてトレーニング効果が上がります。

---

## 5 ダンベルインクラインカール（上腕二頭筋短頭）



ベンチに角度をつけて、肘を体感の少し後ろ側に置いて行うダンベルカールです。通常のダンベルカールより力こぶの内側に負荷が入ります。肘を動かさない、背中を反らさないのは通常と同じく大切です。

# 腕（二の腕）のトレーニング

## 1 ダンベルキックバック（上腕三頭筋長頭）



ベンチに膝と手をつき、空いた手でダンベルを上げ下げするトレーニングです。肘の位置を動かさないことがポイントです。肘を伸ばした時に手のひらを上に向けるようにダンベルを握ることでトレーニング効果が上がります。

## 2 ダンベルフレンチプレス（上腕三頭筋短頭）



足を肩幅に立ち、頭の後ろ側にダンベルを持ち（ダンベルのプレートを持つ）ダンベルを上下させるトレーニングです。肘を閉じるほど二の腕の内側に、開くほど外側に負荷が入ります。

## 3 ダンベルトライセプスプレス（上腕三頭筋）



ベンチに寝転び、ダンベルプレスとは逆手にダンベルを握って行うトレーニングです。肩のラインまでダンベルを下げ、プレスのようにダンベルを押し上げます。肩甲骨を寄せて上体を固定して行いましょう。肘を広げすぎると大胸筋に負荷が逃げてしまうので注意しましょう。

# 腹筋のトレーニング

---

## 1 ダンベルクランチ



床に仰向けになり、胸の上に構えたダンベルを上押し上げるトレーニングです。反動を使わず戻るときにゆっくりと戻る事が大切です。腰は反らせないほうが腰の負担が少なくなります。

---

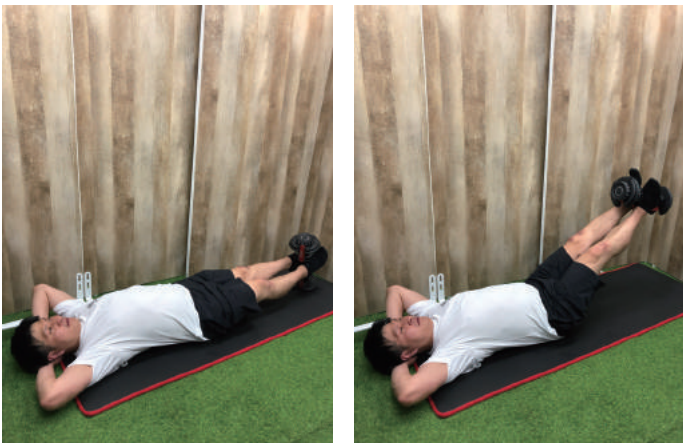
## 2 ダンベルサイドベント



足を肩幅に広げて立ち、片方の手でダンベルを体の横に持ち、体を横に倒して戻るトレーニングです。お腹の横、腹斜筋に効果のあるトレーニングです。反動は使わないようにゆっくりと行いましょう。

---

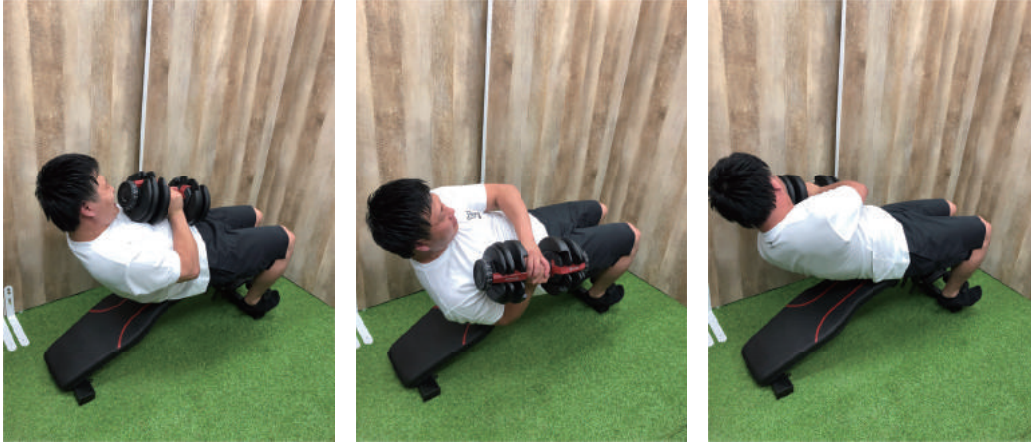
## 3 ダンベルレッグレイズ



床やベンチに仰向けになり、足でダンベルを挟んでダンベルを上げ下げするトレーニングです。腹筋下部に高い負荷をかけられます。セット中は足を床につけないことで負荷を逃さないことと、腰の負担を減らすために腰を浮かせないことがポイントです。

# 腹筋のトレーニング

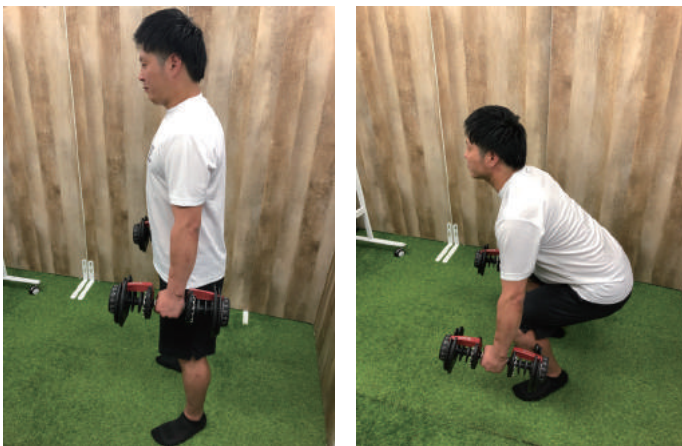
## 4 ダンベルツイスト



床に寝っ転がり、足を90度に曲げて身体を45度起こしたフォームからのスタートです。ダンベルを胸の前で両手で持ち、身体を左右にひねるトレーニングです。腹斜筋というお腹の横側の筋肉に負荷がかけられます。

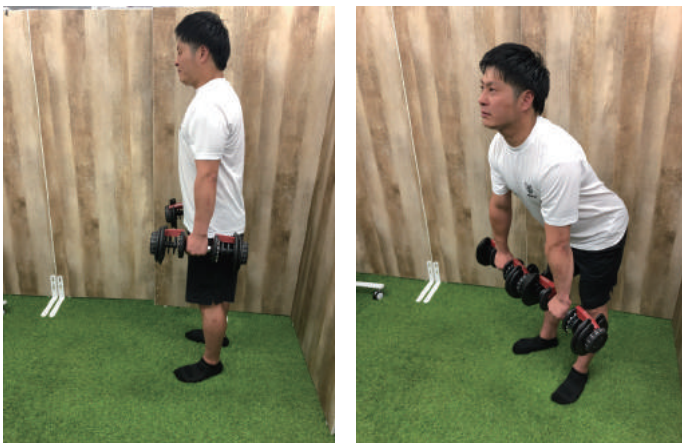
## 下半身のダンベルトレーニング

### 1 ダンベルスクワット（下半身全体）



ダンベルを持ったまま行うスクワットは下半身全体を鍛えられます。ポイントは横から見た際につま先より膝を前に出さないことと胸を張り背筋を伸ばしてスクワットを行うことです。

### 2 ダンベルスティッフレッグドデッドリフト（ハムストリングス）

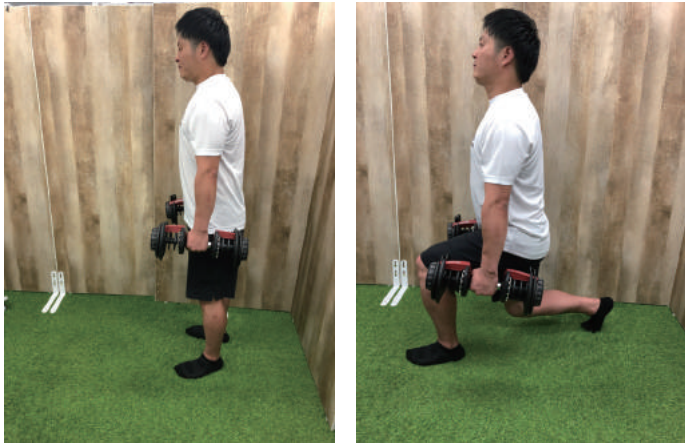


足は肩幅に立ち、背中を丸めずに前傾姿勢を取り、元の姿勢に戻るトレーニングです。デッドリフトを膝を曲げずに行うことで太ももの後ろ側であるハムストリングスに負荷をかけられます。軽めの重量設定で行うことがポイントです。

# 下半身のダンベルトレーニング

---

## 3 ダンベルフロントランジ（ハムストリングス）



片側の足を前に出し、もう片方の足を後ろに引いてスクワットを繰り返すトレーニングです。スクワットと同じく、前に出した足の膝がつま先より前に出ないようにひざを曲げて腰を落とし、姿勢を低くしましょう。

---

## 4 ダンベルレッグエクステンション（大腿四頭筋）



椅子に座り、両足で挟んだダンベルを膝を伸ばすことで上げるトレーニングです。上半身を倒さず、ゆっくり動作を行うことがポイントです。太腿の筋肉である大腿四頭筋に効果があります。

---

## 5 ダンベルレッグカール（ハムストリングス）



ベンチにうつ伏せになり、足で挟んだダンベルを膝が直角になるまで曲げてあげるトレーニングです。腰への負担がかかってしまうので反動は使わずにゆっくり動作を行いましょう。

# 下半身のダンベルトレーニング

## 6 ダンベルカーフレイズ（下腿三頭筋）



ダンベルを両手に持ち、段差がある場所にかかとを浮かせて立ち、かかとを上げ下げするトレーニングです。ふくらはぎの筋肉に負荷がかけられます。かかとを上げ下げする際、元の位置よりもかかとを下げて筋肉を伸ばすことを意識しましょう。



**4WD**