

あの人気連載が1冊にまとまった!

2012年8月号臨時増刊

消防活動に効く! 最新トレーニング術 (仮)

リクエストの多かった
動画も収録!!

■著: 浜野 学 (芝浦工業大学工学部教授) / 協力: さいたま市消防局
 ■B5判 48ページ (本文2色) + 解説DVD
 ■予価 1,995円 (税込み)

トレーニング前のストレッチ、トレーニングの組み立て法、体幹・敏捷性などを鍛える科学的トレーニングが満載。消防活動に効く体づくりに必携です!

消防活動に有効な科学的トレーニング法



TRC ライ・ニー・アップ



TRC ライ・ニー・アップ

TRC ライ・ニー・アップ
 (方法) 仰向けに寝た状態で、両手膝の間に両足を挟み、腰を上げて、両足を床から浮かせての状態にした後、肘を床に付けたまま静止します。30秒持続した後10秒レストすることから始めて、50秒維持・10秒レストを繰り返して、最終で10回くらいを目安にしましょう。
 (ポイント) お尻が床から十分に浮いている状態だと、肘を床に付けることは容易です。しかし、お尻が浮いていない状態だと、上部腹筋(へそから上の腹筋)を強く緊張させても肘を床に付けることが難しくなります。意識して、上部腹筋が浮いてくる程度まで腹筋を鍛え、上部腹筋が浮いてくることで、下部腹筋の疲労の度合いが分かります。



TRC ベンケンラン

TRC ベンケンラン
 (方法) 腰を曲げないように、足首だけで地面を蹴り、腰を前方に振り出し前に進みます。すなわち、前方に振り上げた足を振り下ろす際は、お尻はもとより、トランクス(腰)の動きを意識的に使ってください。振り上げた足を振り下ろした瞬間に速やかに地面を足の指で蹴り、腰は後方に振り下ろすように振り、腰を前方に振り出す動作を繰り返します。

TRC クロス・ニー・トゥー・エルボー
 (方法) 仰向けに寝た状態で、手を頭の後ろで組み、膝と股関節の最大屈曲位でお尻を床から浮かせての状態にした後、両肘を両膝に付けた状態で10秒間静止(ニー・トゥー・エルボーと同じ)。その後、右肘と左膝を着けた状態で右肘と左膝を着けた状態で10秒間静止。その後、右肘と左膝を着けた状態で10秒間静止。この3種類の動作を1回と数え、休まず繰り返して行います。5回くらいから始めて、10回くらいを目安にしましょう。
 (ポイント) ニー・トゥー・エルボーが十分にできるようになってから行いましょう。筋力が十分でないと不安定になります。筋力が十分でないと不安定にならないように、腰から下の固定と安定させ、上半身だけをのびのびにしましょう。



TRC ニー・トゥー・エルボー



TRC クロス・ニー・トゥー・エルボー



TRC ウッドベッカー

TRC ウッドベッカー
 (方法) クロス・ニー・トゥー・エルボーの變形です。仰向けに寝た状態で、手を頭の後ろで組み、膝と股関節の最大屈曲位でお尻を床から浮かせての状態にした後、両肘を両膝に10cm程度の間隔を開くようにタッチを繰り返して10秒間静止。その後、右肘と左膝を着けた状態で10cm程度の間隔を開くようにタッチを繰り返して10秒間静止。この3種類の動作を1回と数え、休まず繰り返して行います。5回くらいから始めて、10回くらいを目安にしましょう。
 (ポイント) タッチをするだけ意識してしまったり、腹筋の動きではなく、首や手だけを動かしてしまったり、首に負担がかかり危険です。腹筋を鍛えても肩が固い状態にカウターで調整できることにより、大きな前進にすることができます。

- ・「月刊消防」2011年10月号から2012年3月号にかけて6回にわたって掲載された「消防活動に有効な科学的トレーニング法」に加筆
- ・リクエストの多かった動画を解説付でDVDに収録!
 トレーニングがより分かりやすくなりました!!!

※誌面は『月刊消防』掲載時のものです。
 ※書名・内容・価格・刊行時期などは変更になる場合があります。
 ・8月号をご購入の方には臨時増刊号もお送りいたします。(本誌代+臨時増刊号代の合計を請求いたします。)
 ・ご不要の場合についての詳細は、表紙見返しをご覧ください。