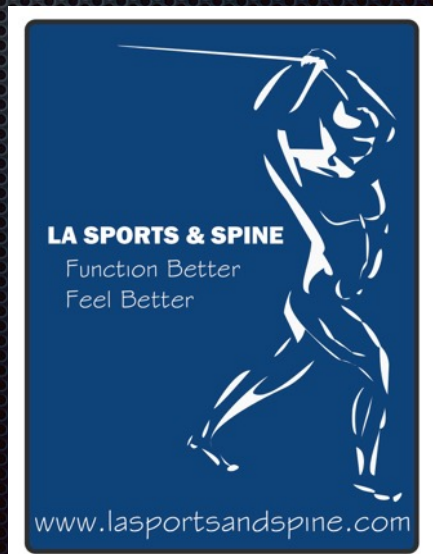




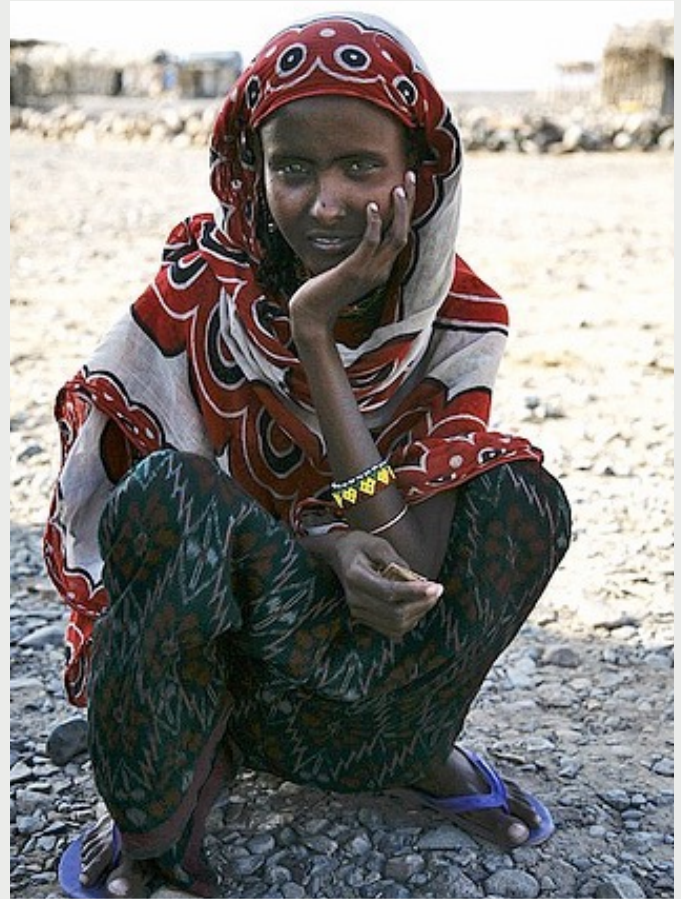
## VI) スクワット



# ロードシェアリング













# アスレチック姿勢





# 発達キネシオロジー





# 1. スクワット/ヒップヒンジ

— p645

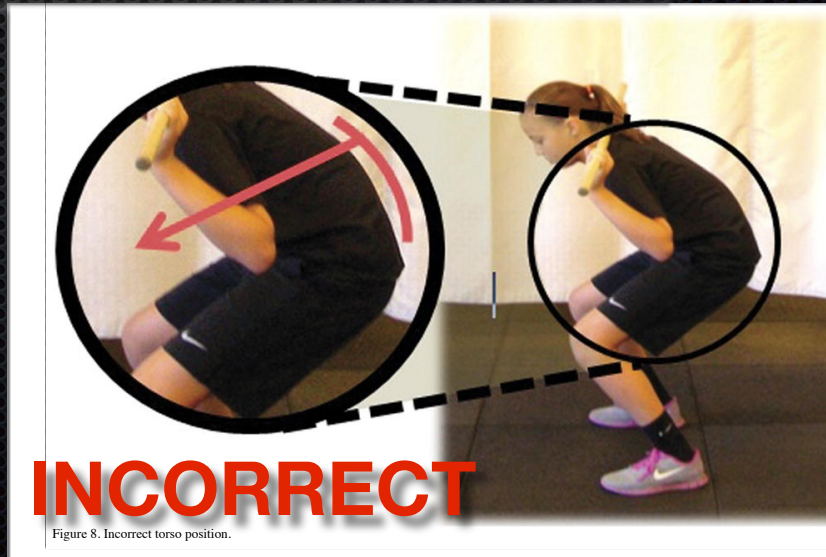
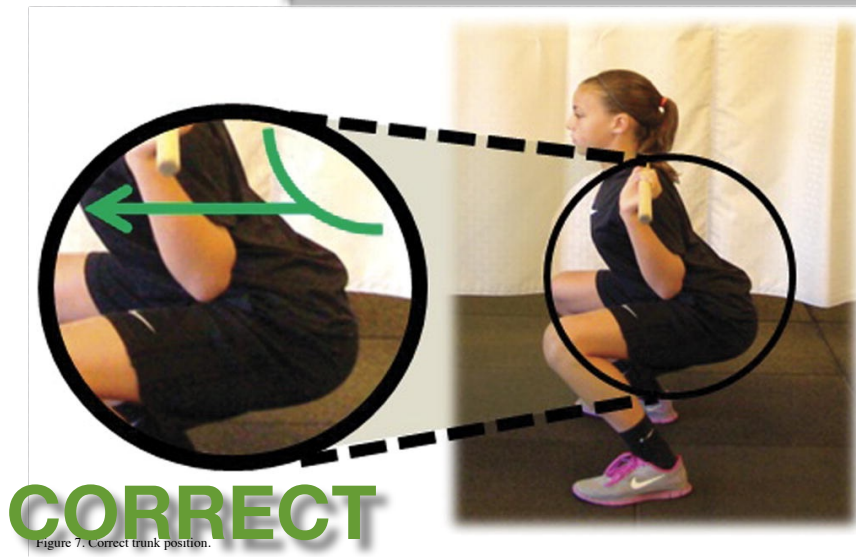




# The Back Squat: A Proposed Assessment of Functional Deficits and Technical Factors That Limit Performance

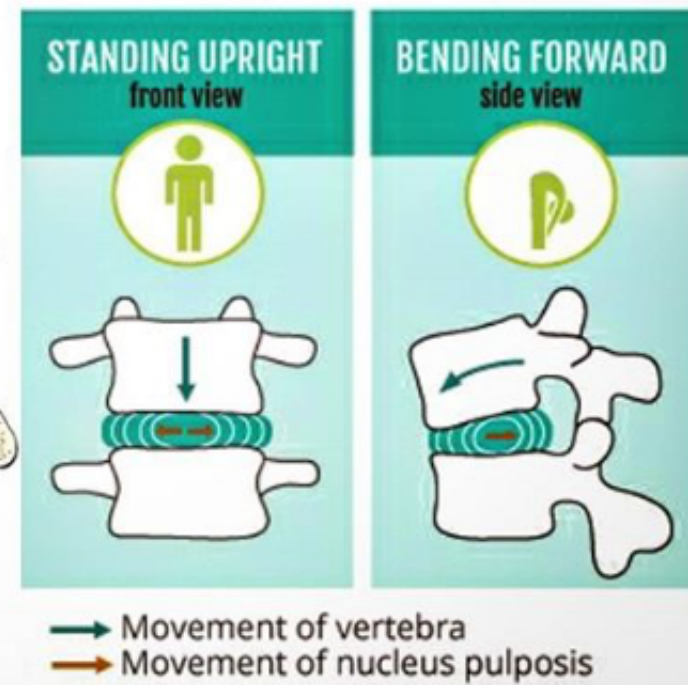
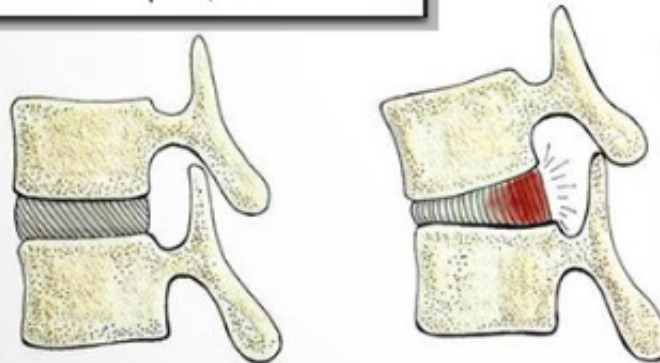
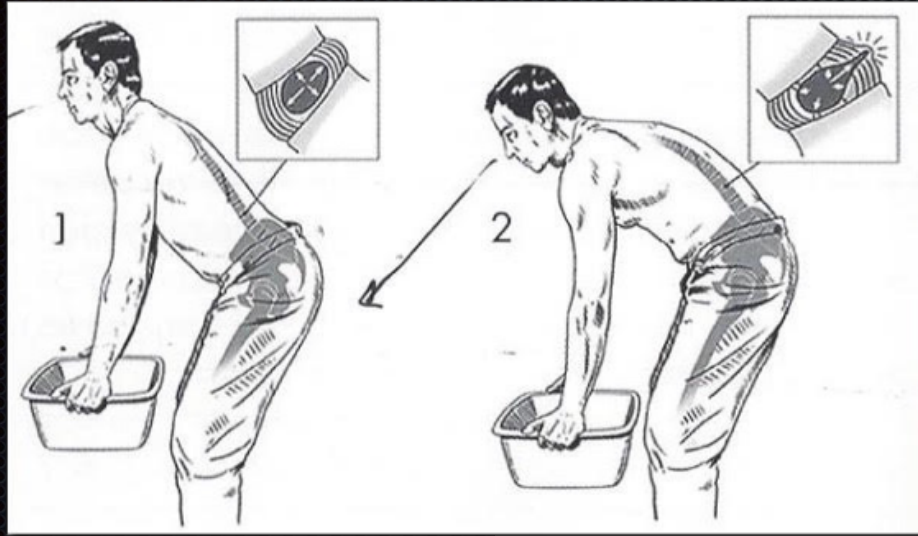
Gregory D. Myer, PhD, CSCS\*D,<sup>1,2,3,4</sup> Adam M. Kushner, BS, CSCS,<sup>1</sup> Jensen L. Brent, BS, CSCS,<sup>5</sup>  
Brad J. Schoenfeld, PhD, CSCS, FNCSA,<sup>6</sup> Jason Hugentobler, PT, DPT, CSCS,<sup>1,7</sup>  
Rhodri S. Lloyd, PhD, CSCS\*D,<sup>8</sup> Al Vermeil, MS, RSCC\*E,<sup>9,10</sup> Donald A. Chu, PhD, PT, ATC, CSCS, FNCSA,<sup>10,11,12</sup>  
Jason Harbin, MS,<sup>13</sup> and Stuart M. McGill, PhD<sup>14</sup>

3/17/2015 journals.lww.com/nsca-sci/\_layouts/oaks.journals/ImageView.aspx?i=nsca-sci/2014/12000/00002&i=FF17&year=2014&issue=12000&article=00002





# 十分な繰り返しと十分な負荷により 椎間板は脱髄する









# ジャンプの着地でスクワットの理想的な足のポジションを見つける





# スクワットの最適な股関節&足幅

p 156 Pr McGill (4th ed)



- 寛骨臼の深さがスクワットの深さを決定づける
- ペルビック”ウイंक”をチェック
- 最初に屈曲が起こるところの角度をマークする
- 理想的なスクワットのために足をどこに置けば良いかを判断するために、膝の幅を各種試してみる





自重スクワット



オーバーヘッドスクワット



バックスクワット



フロントスクワット





# ゴブレットスクワット



# TRXスクワット



# スモースクワット





# タクティカル フロッグ





# スクワットメニュー

1. パートナースクワット
2. TRX スクワット (2/1)
3. ボックススクワット(2/1)
4. ゴブレットスクワット
5. スモースクワット
6. サポートッドファンクショナルリーチ
7. スケータースクワット



# 1.パートナー スクワット







## フルスクワット





## 2. TRX - 補助スクワット





## 2. TRX シングルレッグ スクワット



### 3. ボックススクワット

---



# 徒手抵抗





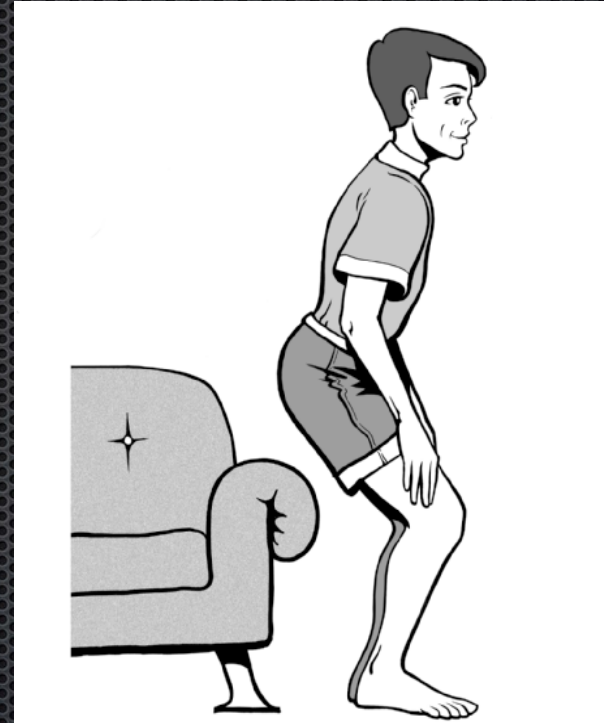
# バンドファシリテーション





# リグレーション

- ボックススクワット  
(肘掛)







プログレッション



# シングルレッグ

## ボックススクワット







シングルレッグ  
ボックススクワット



# シングルレッグボックススクワット



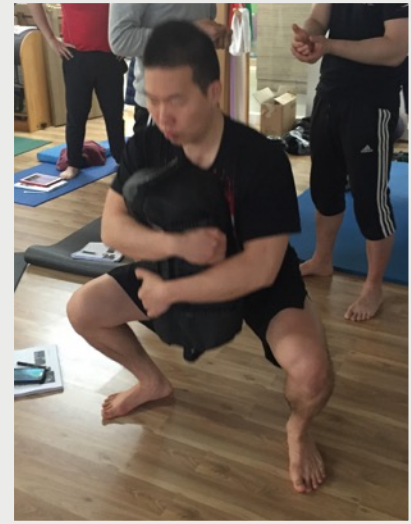
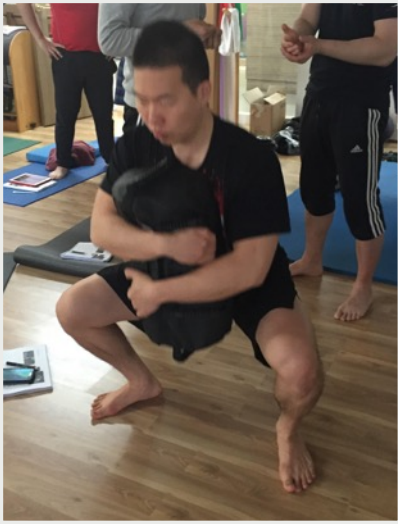


## 4.ゴブレットスクワット





# ベアハグスクワット



- 広背筋を働かせるために、サンドバックをしっかりと体に引き寄せる
- 引き離すように！



# ハートビート









## 5. スモースクワット

