

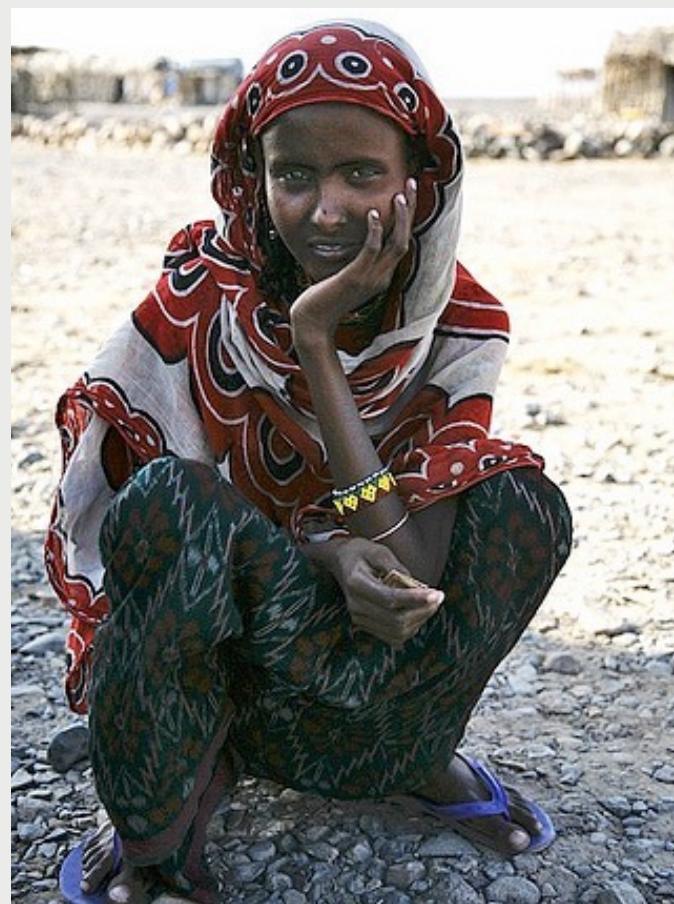


## VI) スクワット



# 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

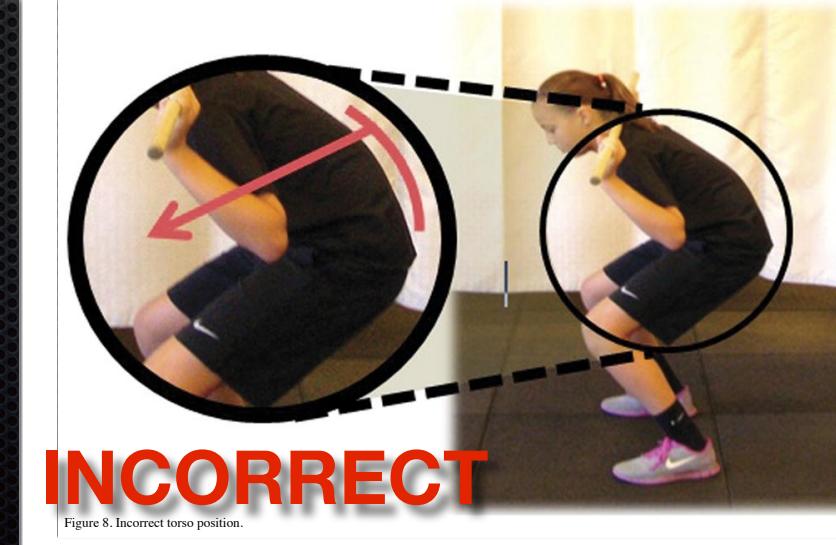
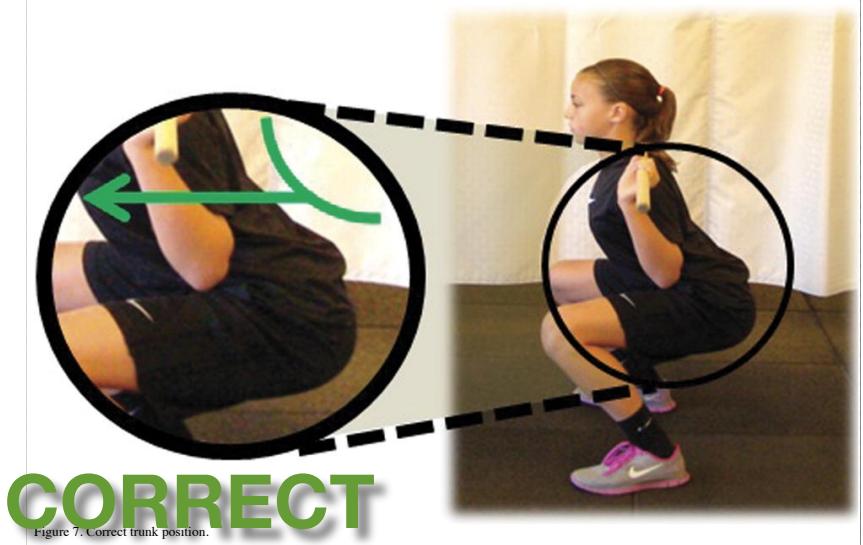
— p645



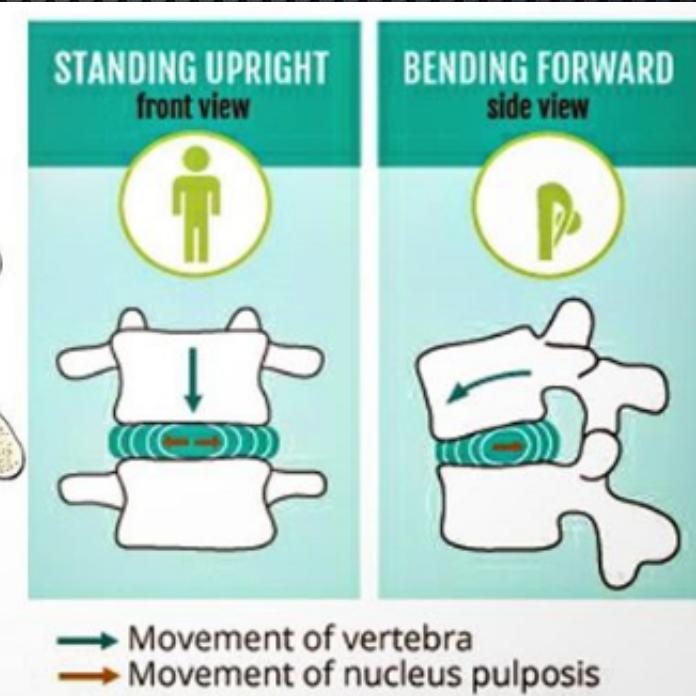
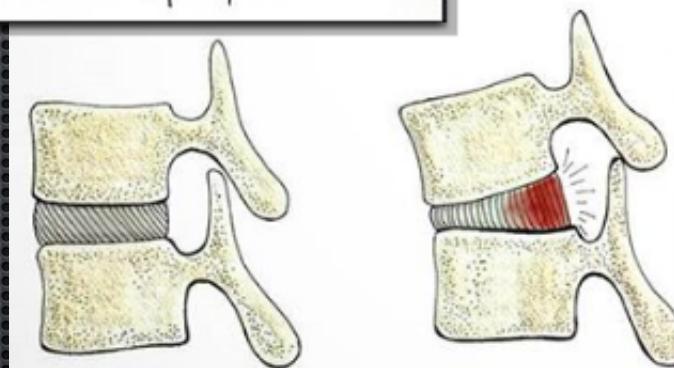
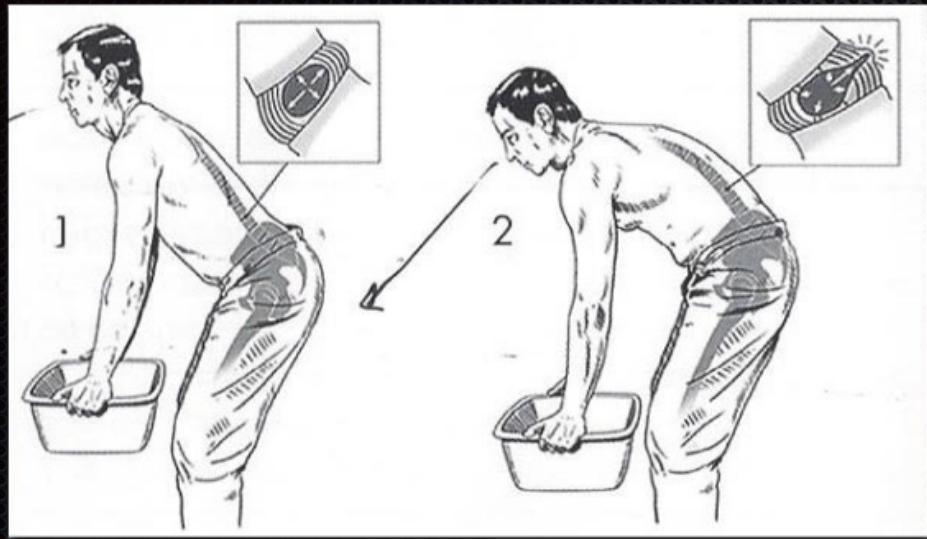
# The Back Squat: A Proposed Assessment of Functional Deficits and Technical Factors That Limit Performance

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, FNSCA,<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, FNSCA,<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-scj/\\_layouts/oaks.journals/ImageView.aspx?k=nsca-scj:2014:12000:00002&i=FP17&year=2014&issue=12000&article=00002](http://journals.lww.com/nsca-scj/_layouts/oaks.journals/ImageView.aspx?k=nsca-scj:2014:12000:00002&i=FP17&year=2014&issue=12000&article=00002)

# 十分な繰り返しと十分な負荷により 椎間板は脱髓する





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”ウインク”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



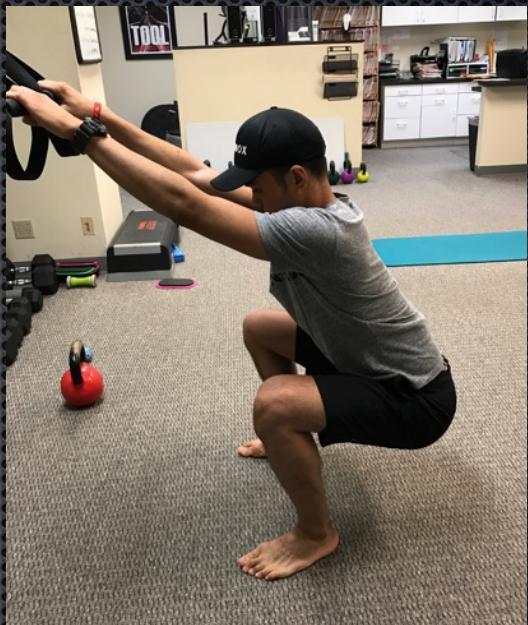
# フロントスクワット



ゴブレットスクワット



TRXスクワット



スマースクワット



# 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. サポーテ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





•일시 : 2016년 3월 25일(금) ~ 27일(일) •주관 : OrthofitBodywork Academy •주

## 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

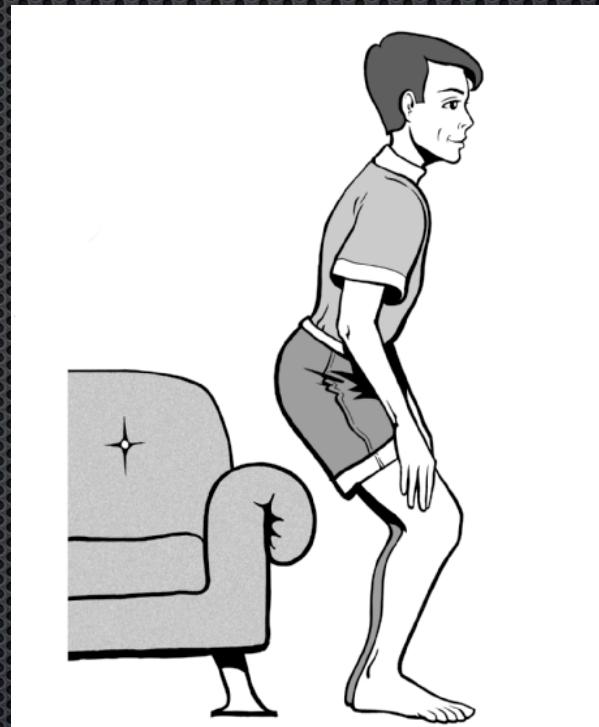


# バンドファシリテーション



# リグレッション

- ・ボックススクワット  
(肘掛)





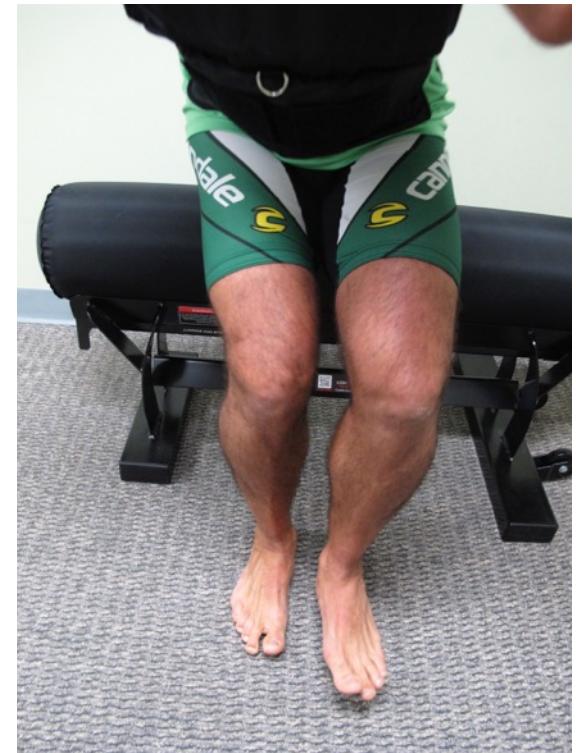
---

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

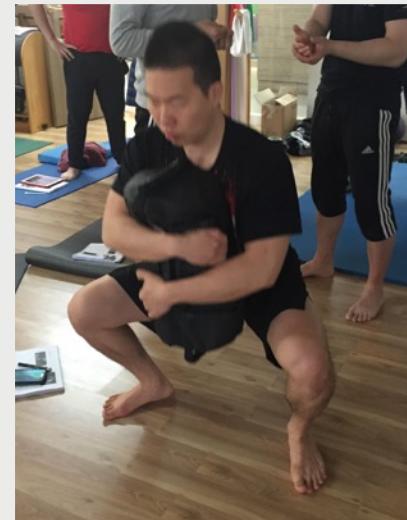


## 4. ゴブレットスクワット





# 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

