

# ベンチプレスにおけるナローグリップ、ワイドグリップの相違とトレーニングへの応用

上水流 亘 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)  
指導教員 若吉 浩二

ベンチプレス 筋電図 グリップ位置

## 1. 緒言

ベンチプレスは筋力トレーニングの代表的な種目の一つである。このベンチプレスはベンチの傾斜角度の変化により筋群の強化部位の変更が可能な種目と言われている<sup>1)</sup>。しかしながら、詳細なグリップ位置においてパワーや筋活動に関して十分な研究はなされていない。

そこで本研究では、肩峰を通る床からの垂直線と上肢のなす角度における各筋群の発揮パワー、筋活動の変化に関して比較検討し、ワイドグリップの正確な位置の検証を目的とする。

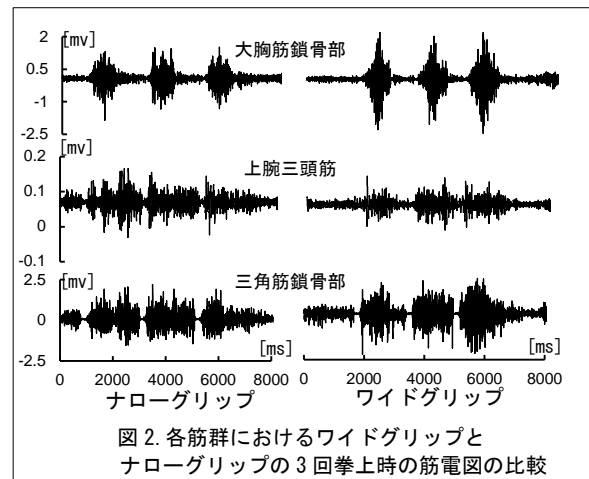
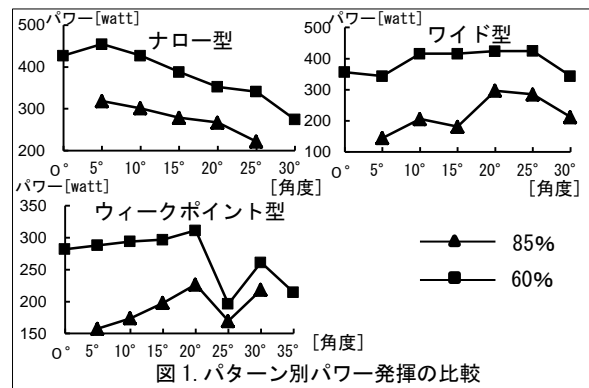
## 2. 方法・対象

被験者はベンチプレスをトレーニングとして行っている 8 名とし、1RM測定後、60%、85%負荷で、0度～40度の範囲で5度刻みに最大発揮パワーと筋活動について測定を行う。

## 3. 結果と考察

各被験者 8 名の結果より、20 度で最大パワーを発揮することがわかった。図 1 より各被験者の最大パワーを発揮する位置によってワイドグリップ型、ナローグリップ型、ウィークポイント型の 3 つのパターンに分類することができる。それぞれに特徴や問題が見られ、その改善に向けて意図的にトレーニングを行うことにより、パフォーマンスの向上につながると考えられる。

図 2 では大胸筋・三角筋はワイドグリップ、上腕三頭筋はナローグリップで積極的に動員される傾向が見られた。また、30 度以上の角度になると、大胸筋の働きが小さくなり、上腕三頭筋が強く関与するため、ワイドグリップにおいても上腕三頭筋をメインとしたトレーニングを行うことが可能と推察される。



## 4. まとめ

本研究において 20 度で最大パワーを発揮する傾向が見られたことから、ワイドグリップは 20 度が望ましいと考える。また、ウィークポイントでトレーニングを行うことでパフォーマンスの向上、障害予防に好影響を及ぼすのではないかと考える。

## 5. 参考文献

1) 半田徹, ほか: 筋力トレーニングのベンチプレス系 3 種目における大胸筋、前鋸筋、および三角筋の筋電図学的研究, スポーツ科学研究, 5, 58-70, 2008.