

# ベンチプレスにおける挙上開始位置及びグリップ位置が発揮パワーに及ぼす影響

草名 亮太 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

キーワード：ベンチプレス，挙上開始位置，グリップ位置，発揮パワー

## 1. 諸言

ベンチプレスはウエイトトレーニングの基礎種目であるBIG3の一つである<sup>(1)</sup>。しかし、数あるベンチプレスに関する研究にグリップ位置や挙上開始位置を変更してのパワー発揮を研究している論文は少ない。

そこで、本研究ではグリップ位置と挙上開始位置を変更し、それぞれのパワー発揮との関係性を調べ、新たなベンチプレス・メソッドを生み出すことを目的とする。

## 2. 研究方法

被験者は本大学男子生徒9名とした。平均身長  $173.0 \pm 5.0\text{cm}$ ，平均体重は  $69.7 \pm 9.0\text{kg}$  である。

実際に一回だけ挙上することのできる負荷  $100\%1\text{RM}$ (Repetition Maximum)を測定し、その  $30\%1\text{RM}$ ， $50\%1\text{RM}$ ， $70\%1\text{RM}$  の重さでノーマルグリップ，ナローグリップ，ワイドグリップの3種類のグリップ位置で、胸からの距離が  $0\text{cm}(P_0)$ ， $8\text{cm}(P_8)$ ， $16\text{cm}(P_{16})$ ， $24\text{cm}(P_{24})$ ， $32\text{cm}(P_{32})$ の5つの挙上開始位置にて行った。それぞれの挙上時には速度をフィットロダインで測定し、パワーを求めた。

## 3. 結果と考察

図1は全被験者の負荷ごとの挙上開始位置と発揮パワーの関係性を示したものである。

$70\%1\text{RM}$ ではノーマルグリップの発揮パワーが最も高く、 $50\%1\text{RM}$ と $30\%1\text{RM}$ ではナローグリップの発揮パワーが最も高かった。

ワイドグリップは全体の平均でみると全グリップ位置の中でパワー発揮が最も低かった。しかし、熟練者のワイドグリップのパワー発揮は他のグリップと大きな差はみられなかった。それに対し、非熟練者はワイドグリップのパワー発揮において、主に遠位において熟練者よりもパワー発揮が低値だった。

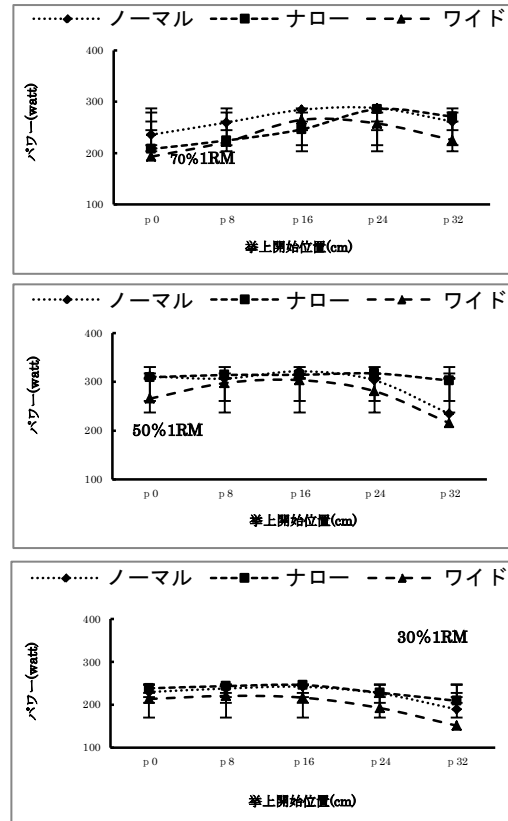


図1 負荷ごとの挙上開始位置と発揮パワーの関係

## 4. まとめ

$70\%1\text{RM}$ ではノーマルグリップの発揮パワーが最も高値だったため、高負荷ではノーマルグリップがよいと考えられる。

また  $50\%1\text{RM}$ 及び  $30\%1\text{RM}$ ではナローグリップの発揮パワーが最も高値だったため、低負荷ではナローグリップがよいと考えられる。

加えて熟練者は遠位でのパワー発揮が高かい傾向になり、挙上技術が影響することが考えられる。

## 引用・参考文献

- 岡田 隆 (2013) BIG3 ビックスリー入門 ベースボール・マガジン社 p8-p15