

# Power exercise



**EmberMates**



# パワーエクササイズ *Power exercise*

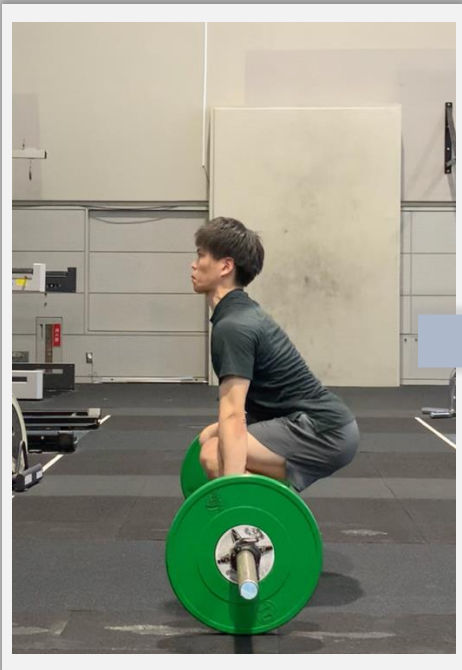
## パワークリーン *Power clean*

狙う筋肉  
下肢伸展筋

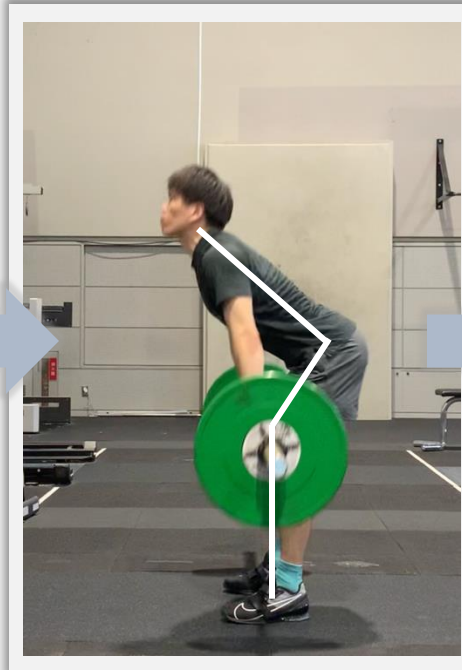
実施回数  
1~5回

負荷重量  
1RM75~100%

スタートポジション



1stプルの終了



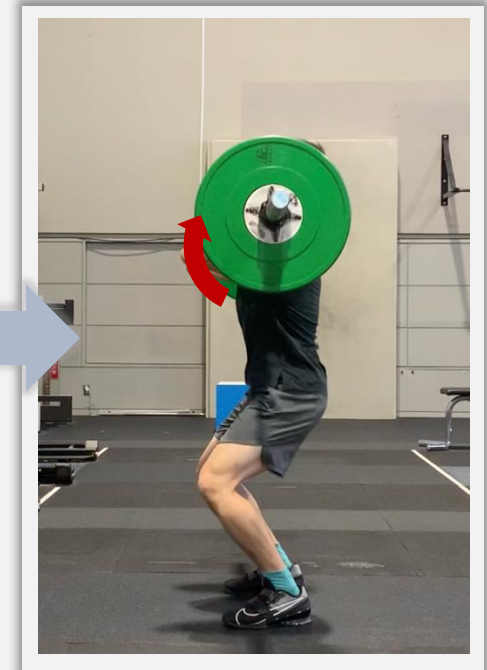
2ndプルの開始



2ndプルの終了



キャッチ



- 息を大きく吸い腹圧を高める
- 肩甲骨を寄せて胸を張る
- 鏡に自分のTシャツの文字が見えるように構える

- 股関節の角度は保ったまま、膝だけを膝上の高さぐらゐまで伸ばしていくイメージ

- 膝上の高さに来た途端に爆発的に下肢3関節を伸展させる

- バーベルをまっすぐ上げる意識を持つ
- 肩を大きくシュラッグ（肩がすくむ状態）させると高く上がりやすい

- 拳がってきたバーベルの下に潜り込みキャッチする
- 上腕が床と平行になるように肘を持ち上げてキャッチ

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上



# パワーエクササイズ *Power exercise*

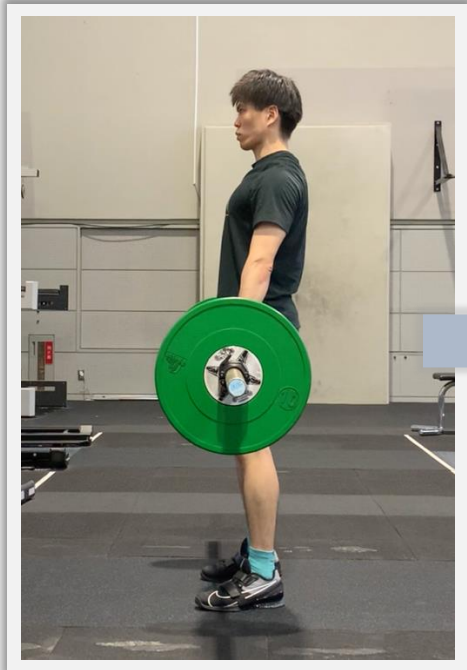
## ハンゲクリーン *Hang clean*

狙う筋肉  
下肢伸展筋

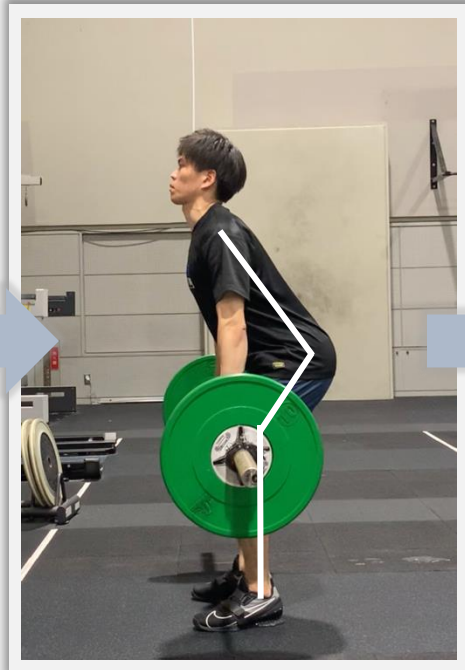
実施回数  
1~5回

負荷重量  
1RM75~100%

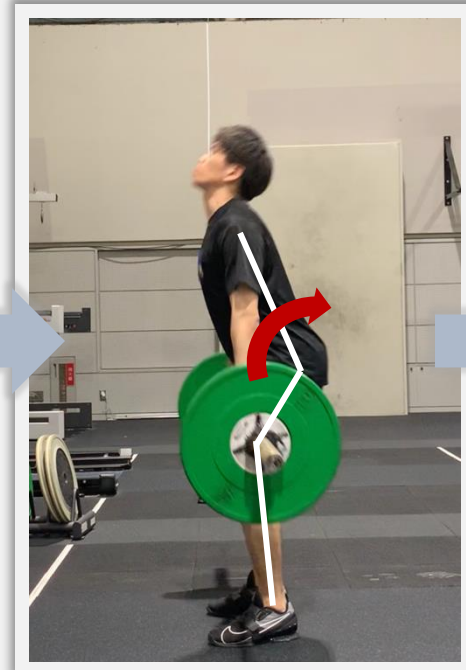
スタートポジション



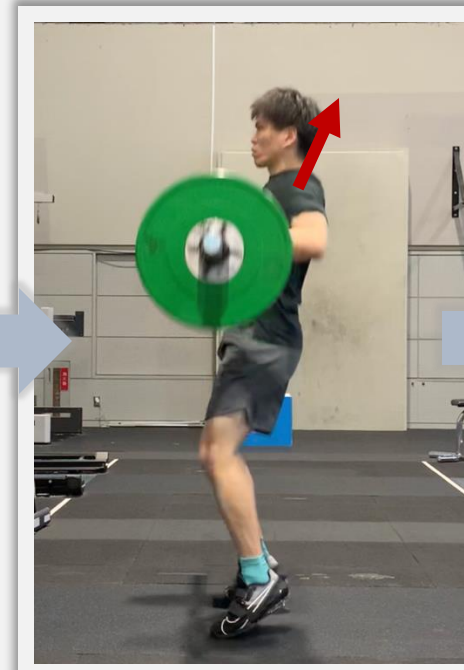
2ndプルの準備



2ndプルの開始



2ndプルの終了



キャッチ



→ 息を大きく吸い腹圧を高める

→ 肩甲骨を寄せて胸を張る

→ 膝は軽く曲がった状態で保ち、  
股関節を曲げて2ndプルの準備  
姿勢をとる

→ 股関節を伸展させてバーベルを  
真っ直ぐ上げていく

→ このとき肘は真っ直ぐ伸ばして  
意図的に曲げようとする

→ 爆発的に下肢3関節を伸展させる

→ 肩を大きくシュラッグ（肩がすくむ  
状態）させると高く上がりやすい

→ 拳がってきたバーベルの下に潜り込  
みキャッチする

→ 上腕が床と平行になるように肘を持  
ち上げてキャッチ

目的 *Purpose* | ・ 下肢伸展筋のパワー向上

# パワーエクササイズ *Power exercise*

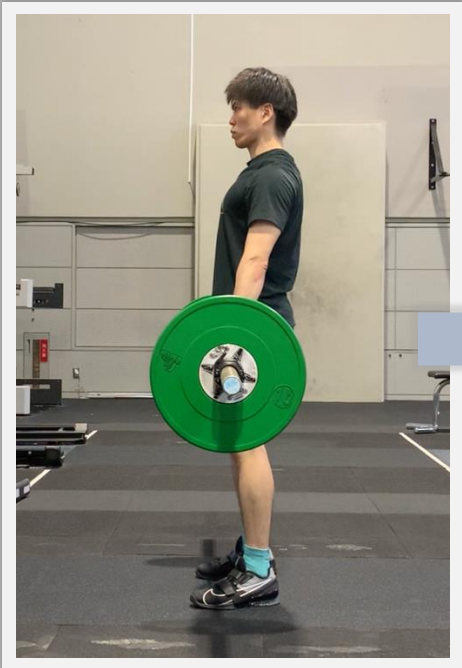
## ハンゲプル *Hang pull*

狙う筋肉  
下肢伸展筋

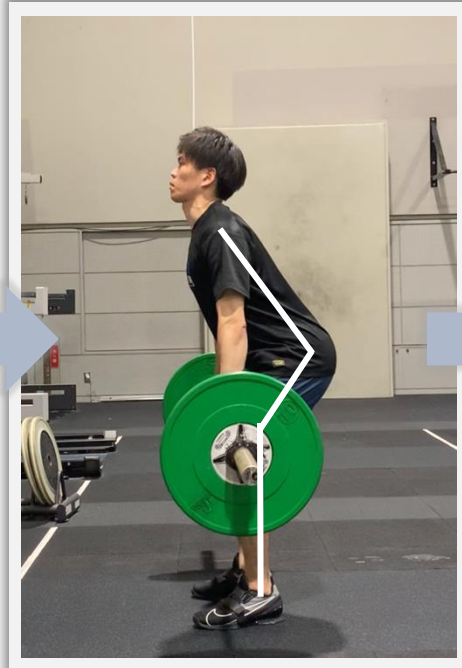
実施回数  
1~5回

負荷重量  
1RM75~100%

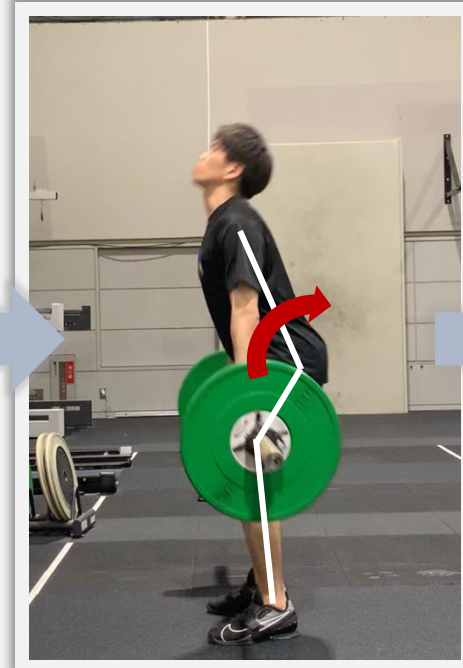
スタートポジション



2ndプルの準備



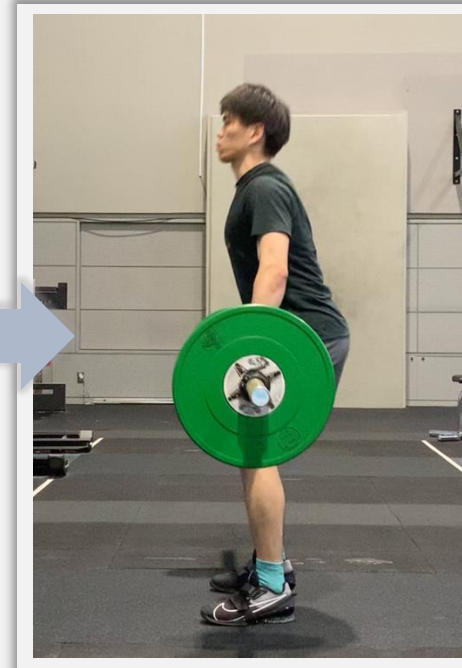
2ndプルの開始



2ndプルの終了



フィニッシュ



→ 息を大きく吸い腹圧を高める

→ 肩甲骨を寄せて胸を張る

→ 膝は軽く曲がった状態で保ち、  
股関節を曲げて2ndプルの準備  
姿勢をとる

→ 股関節を伸展させてバーベルを  
真っ直ぐ上げていく

→ このとき肘は真っ直ぐ伸ばして  
意図的に曲げようとする

→ 爆発的に下肢3関節を伸展させる

→ 肩を大きくシュラッグ（肩がすくむ  
状態）させると高く上がりやすい

→ キャッチせずにもとのスタートポジ  
ションに戻る

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上



# パワーエクササイズ *Power exercise*

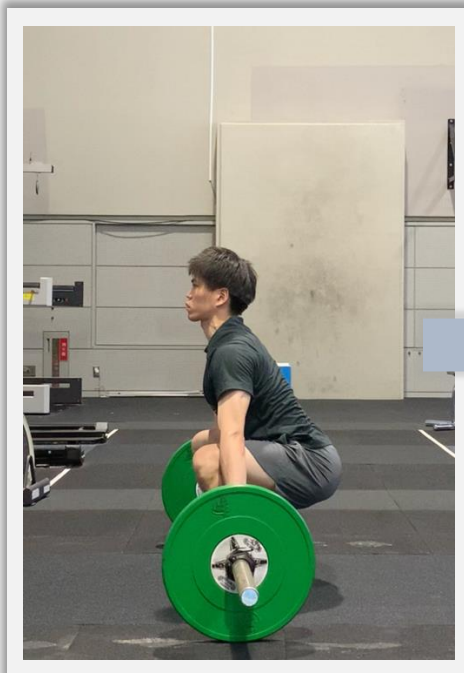
## パワースナッチ *Power snatch*

狙う筋肉  
下肢伸展筋

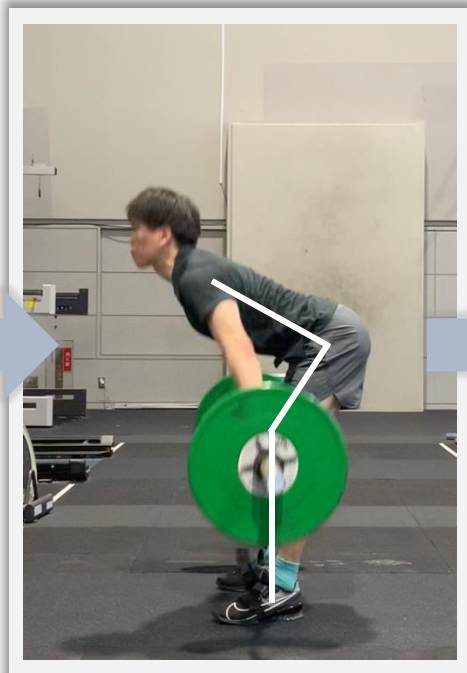
実施回数  
1~5回

負荷重量  
1RM75~100%

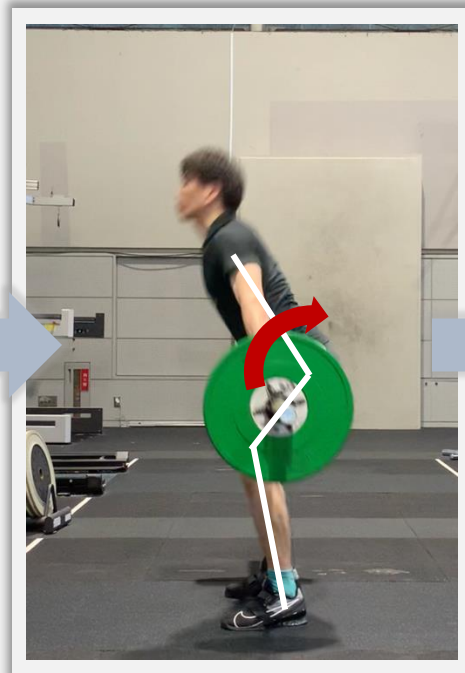
スタートポジション



1stプルの終了



2ndプルの開始



2ndプルの終了



キャッチ



→ 息を大きく吸い腹圧を高める

→ 肩甲骨を寄せて胸を張る

→ 鏡に自分のTシャツの文字が見えるように構える

→ 股関節の角度は保ったまま、膝だけを膝上の高さぐらいまで伸ばしていくイメージ

→ 膝上の高さに来た途端に爆発的に下肢3関節を伸展させる

→ バーベルをまっすぐ上げる意識を持つ

→ 肩を大きくシュラッグ（肩がすくむ状態）させると高く上がりやすい

→ 挙がってきたバーベルの下に潜り込みキャッチする

→ 足の重心位置の真上にバーベルが来るイメージでキャッチする

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上

# パワーエクササイズ *Power exercise*

## ハングスナッチ *Hang snatch*

狙う筋肉  
下肢伸展筋

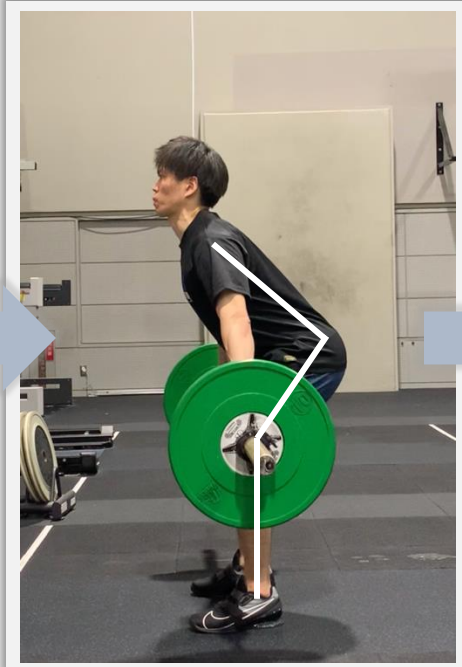
実施回数  
1~5回

負荷重量  
1RM75~100%

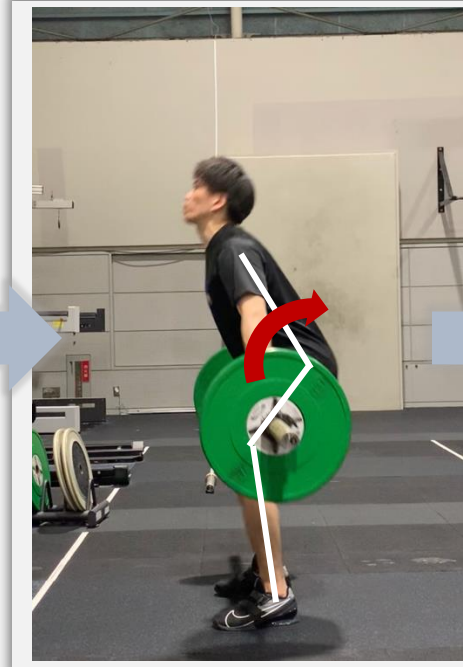
スタートポジション



2ndプルの準備



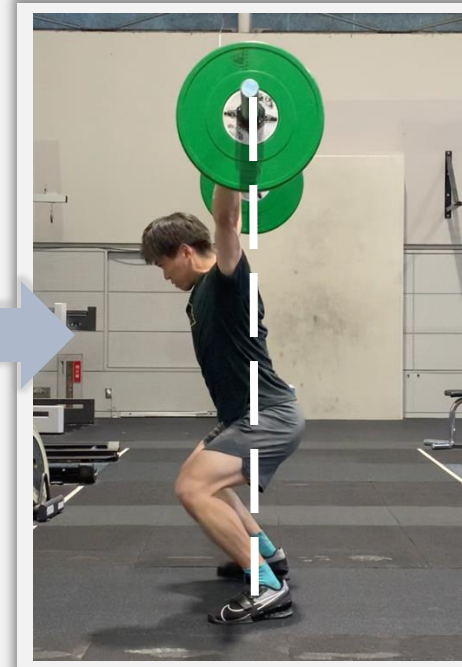
2ndプルの開始



2ndプルの終了



キャッチ



→ 息を大きく吸い腹圧を高める

→ 肩甲骨を寄せて胸を張る

→ 膝は軽く曲がった状態で保ち、  
股関節を曲げて2ndプルの準備  
姿勢をとる

→ 股関節を伸展させてバーベルを  
真っ直ぐ上げていく

→ このとき肘は真っ直ぐ伸ばして  
意図的に曲げようとする

→ 爆発的に下肢3関節を伸展させる

→ 肩を大きくシュラッグ（肩がすくむ  
状態）させると高く上がりやすい

→ 挙がってきたバーベルの下に潜り込  
みキャッチする

→ 足の重心位置の真上にバーベルが来  
るイメージでキャッチする

目的 *Purpose* | ・ 下肢伸展筋のパワー向上



# パワーエクササイズ *Power exercise*

クリーン/スナッチ *Clean/Snatch*

狙う筋肉  
下肢伸展筋

実施回数  
1~5回

負荷重量  
1RM75~100%

クリーンの手幅



- 肩幅よりも少し広めの手幅をとる
- 肘が上がりづらい人は少し広めがいいかも

スナッチの手幅



- ベンチプレスに近い手幅をとる

クリーンのキャッチ姿勢



- 少し肘を内側に入れる意識を持つと肘が上がりやすい
- 肩をしっかりと前に出すとバーベルを乗せる場所が出来やすい
- 指を流してあげると肘の高さを確保しやすい

目的 *Purpose* | ・ 下肢伸展筋のパワー向上

# パワーエクササイズ *Power exercise*

プッシュプレス *Push press*

狙う筋肉  
下肢伸展筋

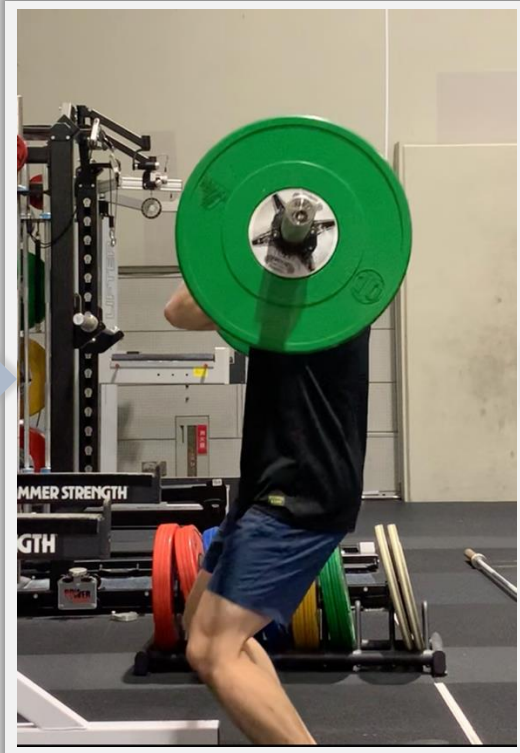
実施回数  
3~5回

負荷重量  
5~8RM

スタートポジション



ディップ



上昇局面



キャッチ



→ クリーンやフロントスクワットと同じ  
キャッチ姿勢からスタート

→ 膝を曲げて反動をつける

→ **バーベルを真っ直ぐに挙げる**

→ **身体を後方に反らして**バーベルの  
通り道を作るイメージ

→ **耳の少し後ろあたり**でバーベルを  
キャッチする

目的 *Purpose* | ・ 下肢伸展筋のパワー向上 ・ 肩甲帯の安定性向上



# パワーエクササイズ *Power exercise*

## ジャンプスクワット *Jump squat*

狙う筋肉  
下肢伸展筋

実施回数  
5~8回

負荷重量  
1RM0~30%

スタートポジション



→ 息を大きく吸い腹圧を高める

ジャンプ



→ 素早くしゃがみ込む

→ このとき膝が内側に入らないように意識する

着地



→ 思い切りジャンプする

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上

# パワーエクササイズ *Power exercise*

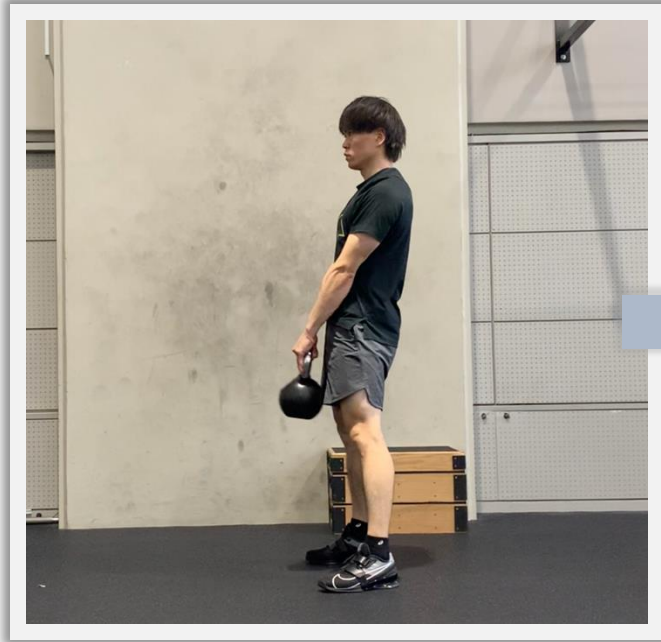
## ケトルベルスイング *Kettlebell swing*

狙う筋肉  
下肢伸展筋

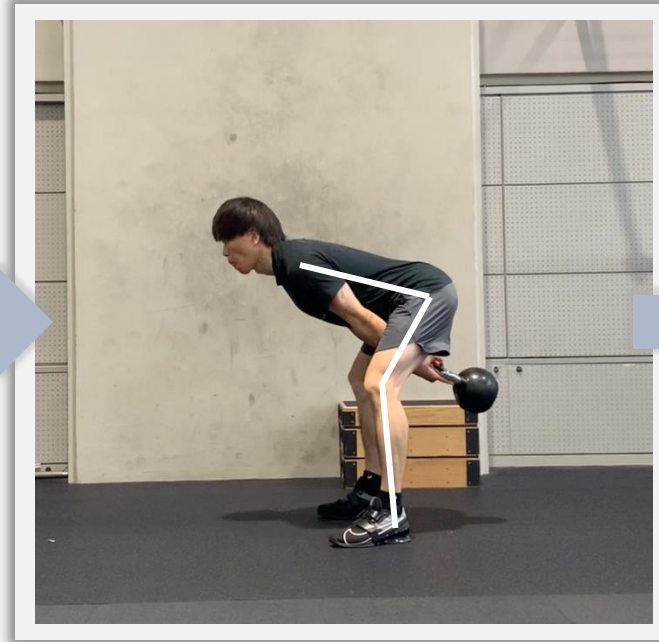
実施回数  
5~10回

負荷重量  
1RM0~30%

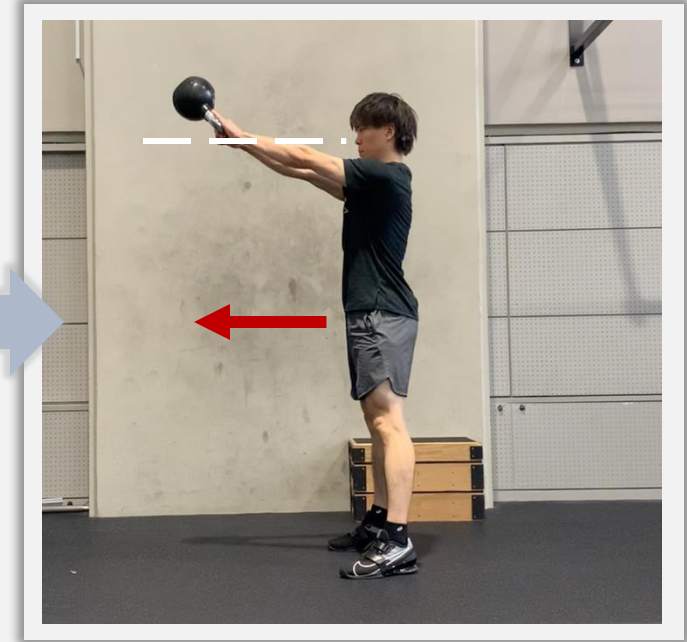
スタートポジション



後方へのスイング



前方へのスイング



→ 膝を軽く曲げた状態で、股関節を大きく曲げる

→ このとき体幹が床と平行になるように意識する

→ 目の高さぐらいになるまで思い切り爆発的にスイングする

→ お尻を前方に突き出すイメージ

目的 *Purpose* | ・ 下肢伸展筋のパワー向上