

## ～陸上競技のトレーニング（投てき編①）～

陸上競技投てき選手向けの上半身トレーニングです。  
筋力向上のみならず怪我の予防にも役立つ内容です！

### 【ワンアーム・プッシュアップ】



#### やり方

- ①うつ伏せで寝転がる
- ②両手、両足を大きく開く
- ③両手で地面を押し、身体を持ち上げる
- ④片方の手を背中に回す
- ⑤肘をゆっくり曲げて、胸を地面に近づける
- ⑥手で一気に地面を押し、元に戻る
- ⑦5～10回を2～3セット繰り返す

#### 効果

- ①大胸筋・三角筋前部・上腕三頭筋の筋力向上

### 【フライングスーパーマン・プッシュアップ】



#### やり方

- ①腕立て伏せの姿勢になる
- ②両手を肩幅程度に開く
- ③お尻とお腹に力を入れて固める
- ④肘を曲げ胸を地面に近づけ、一気に押す
- ⑤身体が浮き上がっている間に両手を前に伸ばす
- ⑥両手をすばやく元に戻し、着地する
- ⑦5～10回を2～3セット繰り返す

#### 効果

- ①上肢筋群のパワー向上

