

必須種目 と トレーニングメニュー

BIG3

ベンチプレス、スクワット、デッドリフトをまとめた名称がBIG3。これらは一般的なトレーニングにも存在する種目もあるが、複合種目として、かつ、筋肉量を増やす目的でのBIG3のアレンジが、OZEKIメソッドのボディメイク流のアレンジである。その趣旨と他との違いを深く理解すること。

- 「コンパクトな長方形」がコンパクトで保て、かつ、コンパクトが小さくなればなるほど複合種目としての意味合いが強くなり、痩せるBIG3となる。
- 動作中、重力に拮抗し続けるために、①下げるときは徐々にゆっくり、②下で3秒保持、③上がるときは素早く、動かす。②から上がる時反動作厳禁。

ベンチプレス(BP)



- はじめ、ポジション決める時、両脚をベンチにのせてバー持ちバランスを取り、その後、脚を床におき、お尻を固くする。そして、再度、足の位置を微調整する。上半身のポジションは、プルオーバーと同じ。
- 手首の角度は一定、特にバーを下ろしていく時も手首がひっくり返ったりして手首角度が変わらないようにする。人間は本能的にバーが下がれば手首を返すようになっていることを頭に入れておく。手首を返すと負荷が筋肉より骨にかかり、筋トレではなく骨トレになる。
- バーを下におろしたときに、肘と手首とを結ぶ線が床に垂直になる手の幅にする。 ※1
- お尻にえくぼを作るようにしてお尻に力入れ続け、脚も踏ん張り、脚の裏全体で床を押し続ける。脚がとどかない場合は板をひくなどして、ベンチの高さを調節する。
- 顎が上がりにすぎないように、バーベルを目で追う。
- 臀部に力が入ることによって自然にできた背中のアーチ角度で、背中の自然なアーチを動作中終始保つ。
- バーベル下ろす時は1.2.3.4でゆっくり、重力に拮抗しながら下がれば下がるほどスピードを落とし、5.6.7で身体にバーがあたらないぎりぎりまで3秒止め、8で一気に上げる。

ベンチプレス (BP)

※1 肘を曲げてバーベルを下したとき、下記を満たしているのが、手の幅。



2つのラインが平行
かつ
①手首②肘を結ぶラインが
動作中終始、床に対し垂直

この状態を保ったまま、バーベルを上下垂直に動かし、動作中、終始、お尻の筋肉が収縮した状態で、お尻がうごいていかないよう、お尻の位置固定と足を置く位置固定を作る。

よくある間違いとして、お尻と足に力が入っているが、動作中、左右にお尻が動いたり、足の位置がかわっていくと、筋肉量を増やす目的での複合種目としての意味合いがなくなり、痩せない。

ベンチプレス(BP)



- 図の長方形がコンパクトになればなるほど、痩せるベンチプレスとなる。コンパクト長方形を動作中終始保持しながら、回数をこなす。
- このコンパクト長方形は、プルオーバーのときと同じ。
- このコンパクト長方形のときの背中中は、シセトレの背中を寄せたときと同じ。
- この「終始コンパクトな長方形」が保てるよう、僧帽筋上部を使えないようにし、かつ、僧帽筋を背中中心に押し込みながら、バーベルを上げたとき肩がベンチから離れて上にもってかれないように、手を添えてあげるのもよい。
- 動作中、終始、お尻の筋肉が収縮した状態で、お尻がうごいていかないよう、お尻の位置固定と足を置く位置固定を作る。



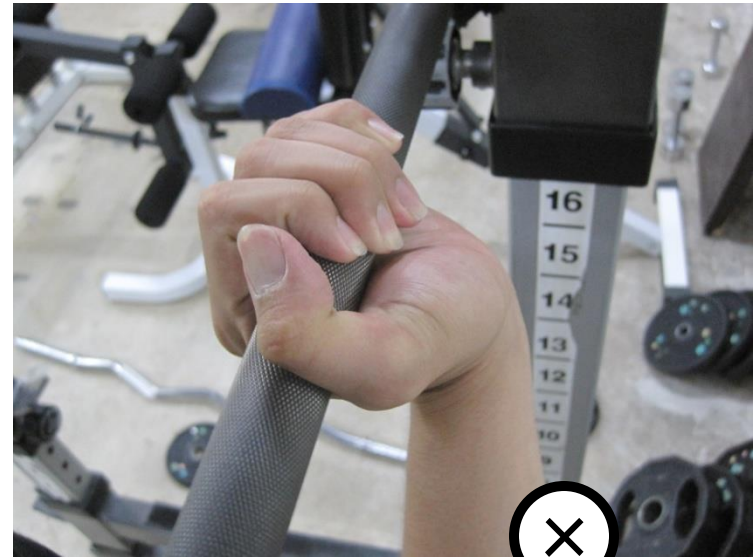
ベンチプレスとスクワットのグリップ

良い握り



親指の腹と、手の平のまめができる部分のやや下の部分とで、バーを載せる。動作中、手首角度が変わらないようにする趣旨。天井にパンチするような位置が目安。ただし、手首の丸めすぎに注意。指が痛くないのなら、親指の腹でバーを押さえる持ち方もよい。

悪い握り



4本指や手の平のまめができる部分にバーが載っているのは間違い。手首がそり返ってくるとこうなる。

バーベル・フルスクワット (B.Full-SQ)



- 脚は腰からはえているから、脚幅は腰の幅に合わせ、やりづらい場合は微調整する。
- つま先と膝の向きは同じ向き。
- バーベルは肩幅より、やや広く握り、BPと同じく、「コンパクトな長方形」の作れる(肘の角度は90度を目安)、手首を後に曲げないこと。
- バーベルは僧帽筋の上部の筋肉に載せ、骨が当たる部分には載せないこと。脊柱にのせるのは危険。背中アーチ角度は動作中同じ角度で保持。
- 膝を曲げ小さく縮まるイメージで1.2.3.4.で徐々にゆっくり下がり5.6.7で3秒止まり9で一気に速く立つ。お尻を後方に突き出そうとしないこと。上がるときの反動作に注意。1.2.3.4は下があれば下がるほど、どんどんゆっくり、重力に拮抗すること。しゃがんだとき安定する位置が下の止まる位置。
- 上がる時にはつま先側に力が抜けて、かかと側で上がるのはNG。足の裏全体で下がり、上がるときは、母趾球を使い上げる。
- 視線は動作中常に鏡越しに自分の目の辺りを見ていられるよう顔はずっと前に向けたまま。

つま先・バーベル・スクワット (Toe-BSQ)



- 通常スクワットの簡易版。通常版ができない場合に使用する。
- 脚幅は腰の幅に合わせ、やりづらい場合は微調整する。
- つま先と膝の向きは同じ方向、まっすぐ正面に向けるのを基本とし、足の小指側に体重がずれていく場合は、母趾球が使えるよう、やや内股にする。
- 動作中終始、母趾球を使い続け、かかとが浮いたまま。
- バーベルは僧帽筋の上部の筋肉に載せ、骨が当たる部分には載せないこと。
- 背中のアーチ角度は動作中同じ角度で保持する。
- 視線は動作中常に鏡越しに自分の目の辺りを見ていられるよう顔はずっと前に向けたまま。上体はまっすぐ保つ。かかとが浮いている限り、膝関節に負担はかからないので、下がるにつれて、膝が前に出てもよい。
- 1.2.3.4.で下がり5.6.7で3秒止まり9で一気に速く立つ。上がるときの反動作に注意。



<良くある間違い>

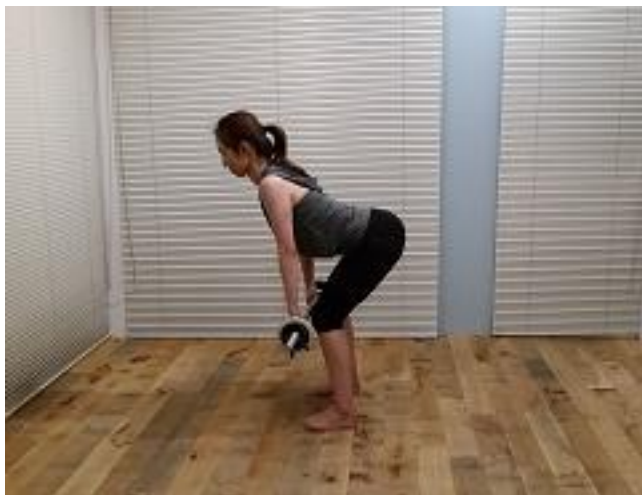
バーベル・フルスクワット (B.Full-SQ)

- しゃがむにつれての手首が返ってくる。
- バーを握っていない。手のひらをそえるだけになっている。
- バーの背負う場所が僧帽筋上部でなく、首の骨に載っている。(これは非常に危険)
- 動作中顔の向きが変わる。正面を向き続けている。
- しゃがみが浅い。
- しゃがむときに膝が内側に入り込む。
- 上がる時、母趾球が床から離れ、つま先が浮き、かかとで上がってしまっている。



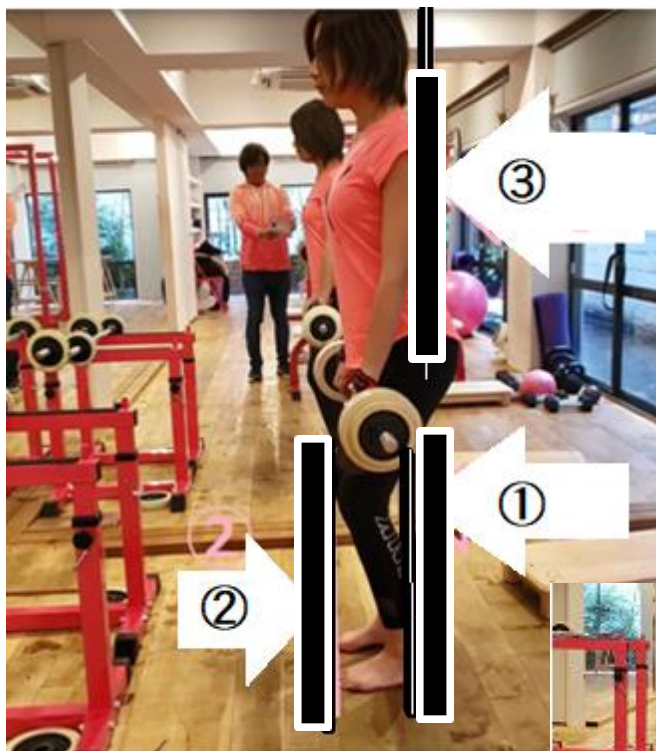
肩が固いなど、どうしても、手首がそり返ってしまう場合は、このように持つのも一手。

バーベル・フルデッドリフト (B.Full-DL)

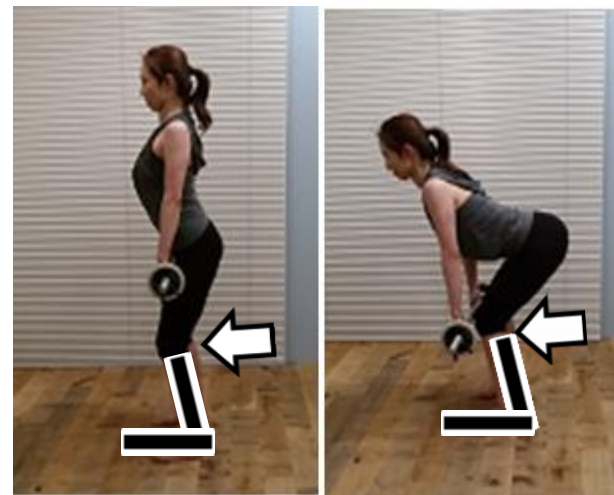


- 脚幅は腰の幅に。
- つま先と膝の向きは同じ向き、正面を向ける。
- 腕や首回りには力を入れないようにする。
- グリップはサムレスで薬指中心にストラップ使う。
- 動作中終始肩甲骨を寄せたまま、背中のアーチを一定に保つ。
- 動作中に膝の位置が後ろにいかないよう一定を保ち、足首の関節角度は鋭角を保つ。
- 動作中終始、足裏全体が床に着いた状態で、お辞儀する動作ときは、母趾球を使いややつま先重心へ、上がる時は、つま先側の力が抜けてしまうことが多いが、母趾球を含めた足の裏全体で床を押し、後ろ方向ではなく、上方向へ引っ張り上げ、抗重力になるようにする。
- 視線は動作中終始、鏡越しに自分の顔を見続ける。
- 動作は、1.2.3.4で重力に拮抗しながらゆっくり下ろし5.6.7で一旦止まり、8で上げる時は速く。
- 上体を起こす時も脚全体に力入れたまま、膝を完全に伸ばしきらないように。

バーベル・フルデッドリフト (B.Full-DL)



- 動作中終始、図の膝の位置に注意。①②の図のようにする。
- かかとの垂直線状に膝があるのは間違いで、膝の位置はつま先と同じか、つま先より前方にあるようにする。
- スタートポジションのとき、①②この膝の位置と③の上半身床に対し垂直。
- 脚幅は腰の幅に合わせ、つま先と膝の向きは正面。外側に開かないように注意。
- 動作中に膝の位置が後ろにいかないよう一定を保ち、足首の関節角度は鋭角を保つ。



つま先・バーベル・デッドリフト (Toe-BDL)



- 通常のデッドリフトの簡易版。通常版ができない場合使用する。
- フォームは通常版とほぼ同じで、動作中終始、かかとが浮いたまま、母趾球を常に使う。
- 通常版より、下がる幅は狭くなってもよい。基準は膝上まで。



デッドリフト時のストラップ



- バー握る時、薬指の腹にストラップが当たるようにする。
- ストラップの輪は手首関節より上部になるようにする

<良くある間違い>

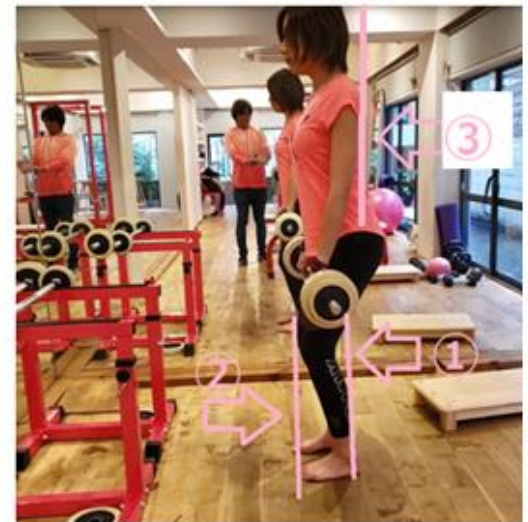
バーベル・フルデッドリフト (B.Full-DL)

- 動作中、膝の位置が前後に動いてしまい固定できていない。
- 背中のみに入力があって、下半身に力が入っていない、モモの付け根だけの屈曲する動きになってしまっている。
- 上体を起こした時に膝も一緒に伸びきってしまう。また、つま先側の力が抜けて、かかと側で上がってしまう。上体を倒す時、かかとに重心がかかっている。
- 上体起こしたときに、上半身が床に対し垂直になっていない。
- グリップをサムレスにしていない。バーを薬指の付け根の腹の部分中心で持っていない、ストラップが薬指の付け根の腹の部分に当たっていない。
- 動作中顔の向きが正面を向き続けていない。
- 上体を前に倒す際に肩甲骨の間が開いてしまう。
- スタートポジションでの膝の曲げる位置の間違い

×



○



シセトレ(FDR)

骨盤前傾の場合



骨盤後傾の場合

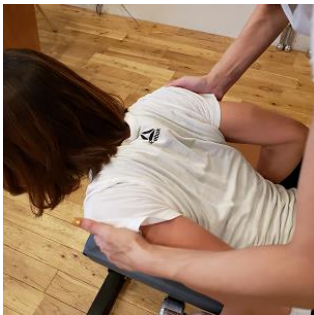


- 終始、視線は遠くの方の床見たまま一定に。お尻硬くたまま、顎を引いた状態。視線がやや前方床へ。
- 胃の上部は動作中終始ずっと、ベンチに着いたまま。
- ダンベルの握り方はサムレス(親指を人差し指側に添える)にし、薬指の腹を中心に握る。
- 左右肩甲骨を寄せるように引き背中が中心が収縮したところで止め、肩甲骨を横に広げるようにゆっくり下ろし、腕が伸びきる手前で止め、再び引く動作に入る。
- 足首角度は90度に終始保つ。
- お腹を中心にこのポジションを保っていることで腹筋を使っている。
- ダンベルを引き上げる時は速く、下ろす時はゆっくり。下ろすときは下になればなるほど速度をゆっくり落としていく。
- 腕が長い人は、台を入れベンチを高くする。

シセトレ(Shisetore)



- 左右肩甲骨を寄せ引きつけたポジションでは、最小のコンパクトな長方形になるようにする。
- 引く動作は、ローイングと同じ身体動作であり、引くと同時に、肩甲骨寄せた筋肉の反対側をベンチに押し出す。
- 引いたときの肘角度は、 90° か 90° より鋭角、かつ、肘と肩のラインが床と並行までにし、肘が上にいきすぎないようにする。
- 肩甲骨寄せた筋肉の反対側がベンチから離れてしまうのは間違い。
- ダンベルを引く下ろす動作ができない場合は、ダンベル引っ張ったコンパクトな長方形状態で3秒止めるだけでもよい。そのとき手でコンパクトな長方形状態を補助してあげるのもよい。



<良くある間違い> シセトレ

- 引く動作と同時に胸を突き出していない、肩甲骨の中心奥(菱形筋)の反対側がベンチから離れている。
- 顎が挙げすぎ、顎を引きすぎ。(脊柱に負担がかかるまでの顎の挙げすぎは特に危険。)
- 前傾でボール使用時、ダンベルを下におろす際にボールに締めが緩む。
- 後傾でベルト使用時、ダンベルを下におろす際にベルトの突っ張りが緩む。
- お尻とモモ裏に力入っていない。
- 足首が屈曲していない。
- ダンベルをサムレスにしていない。ダンベルを薬指の腹中心に持っていない。
- ダンベルを腕が伸展するまで下ろしている。
- 肩甲骨の中心奥(菱形筋)の収縮伸展がない。

etc...

ボディインパクト

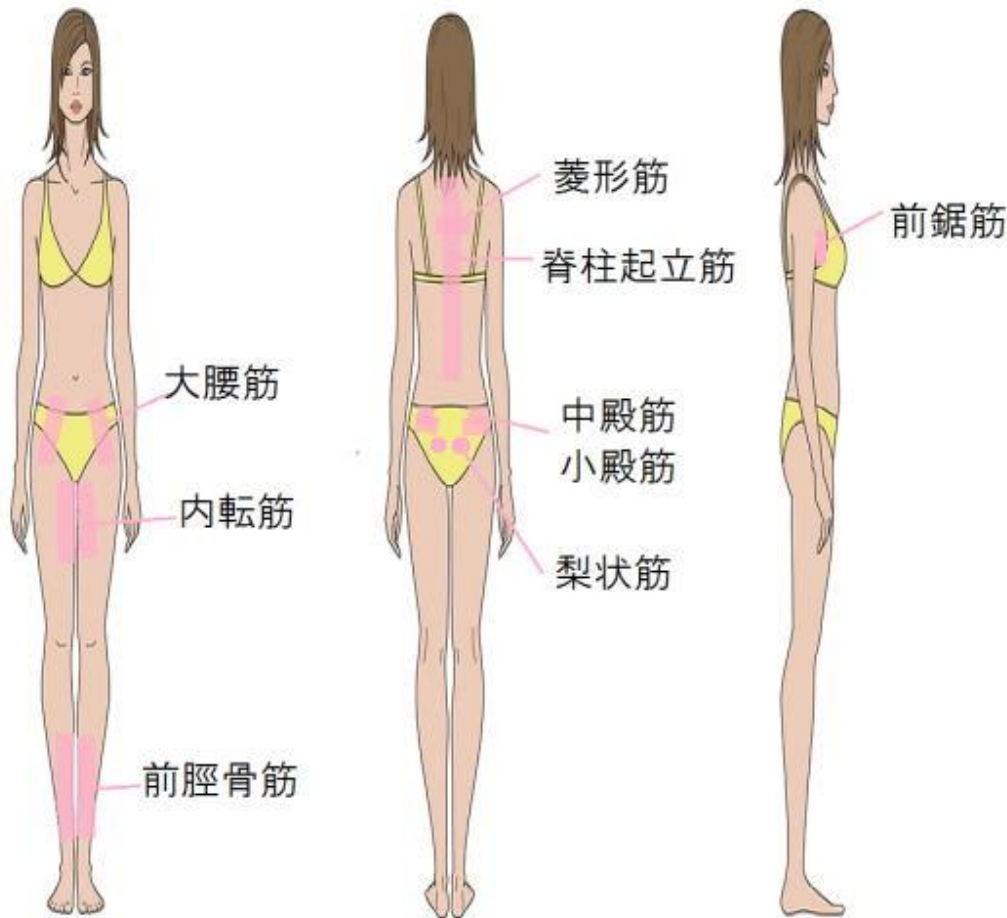
ボディインパクトの目的

- BIG3の精度アップ
- シセトレの精度アップ
- モデル筋
- 骨盤のあそび
- 母趾球
- 速筋増UCP増
- AT値アップ
- カロリー消費の増加

ボディインパクト使用方法と趣旨

- ① 基本的には、マニュアル種目すべて行くと効果的。回数は任意。ただし、ボディインパクトに時間かけすぎると、メイン種目をする時間がなくなるので注意。大きく動くことが一番大事であり、フォームは二の次。
- ② モデル筋に関しては、骨盤前後傾きタイプ別での弱いモデル筋を中心におこなう。
- ③ これらは一般的なトレーニングにも存在する種目もあるが、OZEKIメソッドでボディメイク流のアレンジとその趣旨と違いを理解すること。

モデル筋



タイプ別の弱い筋肉

前傾 小臀筋 中臀筋 梨状筋
腹筋上部と腹筋の深層筋
内転筋 前脛骨筋

後傾 大腰筋 脊柱起立筋 小
臀筋 中臀筋 内転筋 前
脛骨筋 菱形筋

骨盤のあそび・母趾球



トップモデルには、「骨盤のあそび」がある。すきまが無さすぎで骨盤回りがガチガチに固まっていると骨盤が前傾や後傾きのまま固定されてしまう。



ジャンプ&フロアー



- ① 太ももとお腹が着くくらい、膝ともも付け根がしっかり曲がった状態からスタートし、足を後ろに投げ出す。
- ② 足を前にひき、太ももとお腹が着くくらい、膝ともも付け根がしっかり曲がった状態まで戻す。
- ③ そこから、真上に腕伸ばし思い切りジャンプする。
- ④ ①に戻り繰り返す。

趣旨

- BIG3の精度アップ
- シセトレの精度アップ
- モデル筋
- 骨盤のあそび
- 母趾球
- 速筋増UCP増
- AT値アップ
- モデル筋

前傾 腹筋上部と腹筋の深層筋

後傾 大腰筋 脊柱起立筋

カエルジャンプ



- ① 足を開き、つま先と膝は同じ向きで、内ももに伸びを感じるまで、かかとついて、しゃがむ。
- ② ここから、真上にジャンプ
- ③ ①に位置にもどり、繰り返す。

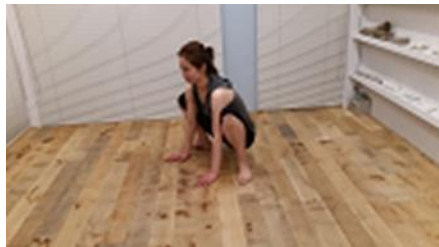


趣旨

- BIG3の精度アップ
- シセトレの精度アップ
- 骨盤のあそび
- 速筋増UCP増
- AT値アップ
- 内もも使うことによる身体の上体外開きへ
- モデル筋

前傾 小臀筋 中臀筋 内転筋

後傾 脊柱起立筋 小臀筋 中臀筋 内転筋



アニマルウォーク



動作中終始、腰の位置を低く保ちながら、四つ足で前後にすばやく進む。



趣旨

- BIG3の精度アップ
- シセトレの精度アップ
- 骨盤のあそび
- 母趾球
- 速筋増UCP増
- AT値アップ
- カロリー消費の増加
- モデル筋

前傾 腹筋上部と腹筋の深層筋 前脛骨筋
後傾 大腰筋 前脛骨筋

レッグスライド



足を左右入れ替える。後ろ足はしっかり伸ばし、前足は、きちんと上体の下、膝の位置が肩の位置まで引き寄せる。



趣旨

- BIG3の精度アップ
- 骨盤のあそび
- 母趾球
- 速筋増UCP増
- AT値アップ
- モデル筋

前傾 腹筋上部と腹筋の深層筋

後傾 大腰筋



ジャンプスクワット



母趾球を使うことを身体にインプット。足幅は腰目安、つま先はまっすぐかやや八の字。



趣旨

- BIG3の精度アップ
- 母趾球
- 速筋増UCP増
- AT値アップ
- モデル筋

前傾

後傾 大腰筋 脊柱起立筋



壁ボールスクワット



倒れて心配がないので、スクワットより深くしゃがみ、深くしゃがむ動作をインプット。

趣旨

- BIG3の精度アップ



片足バランススクワット



- ① 片足をボールに載せて、軽く膝を曲げる程度に上下に動く。
- ② 反対側の足に入れ替えて同じ動作をする。
- ③ 動作がやりづらい側の回数を多めにする。



趣旨

- BIG3の精度アップ
- 骨盤のあそび



ブルガリアンスクワット



- ① 両足のつま先は正面で腰幅、片足をベンチに載せて、載せた足の膝を真下もしくはやや後方の床に突き刺すようにして、ももの付け根に伸びを感じる位置まで下げる。
- ② そこから、上に上がる。下がる時も上がる時も、動作中終始、お尻の筋肉を縮めて固めておく。

- 前後の足幅の位置は、下がったときに、ももの付け根が伸びて、このお尻が固く力が入る場所にする。
- 動作中終始、ベンチにのせている脚のお尻は、前に練りだすくらいかたくしておくこと。
- 特に、前傾には有効。ももの付け根が屈曲したままで固まっていて、拮抗するお尻が固く収縮できない、前傾には特に必須種目。

趣旨

- BIG3の精度アップ
- シセトレの精度アップ
- 骨盤のあそび

つま先バランススクワット



- ① 足幅は腰幅、母指球が使いやすいように、足先はやや内側で八の字にする。
- ② 母指球を終始使える形でかかとをやや浮かせたまま、膝の曲げ伸ばしをする

母趾球を使うことを身体にインプットさせながら、スクワット動作をインプット。



趣旨

- BIG3の精度アップ
- 母趾球

肩コン-1



肩コン-2



肩コン-3



動作中、肘肩肩肘のラインが一直線

ローイング



- 薬指と小指でダンベルを握る。
- 引いたとき、肩甲骨の間の菱形筋を収縮させる。
- 引いたときの、肘の角度は鋭角。
- ただ引くだけでなく、肩甲骨を寄せると同時にその反対胸側のみぞおちを前方に突き出すことが重要。
- シセトレの動きの練習。



趣旨

- BIG3の精度アップ
- シセトレの精度アップ
- モデル筋

前傾

後傾 菱形筋



フロントレイズ



- ① 親指外してダンベルを握り、手の甲を正面にする。
- ② ベンチに座り、背筋伸ばし首を長くして、そのダンベルを前方遠くにもっていきようにし、肩を支点にして動かす。
- ③ 腕が平行になった位置で一瞬止めてから、ゆっくり元の位置に下げていく。下げた位置は、腕が床に対して垂直より、やや前方で止めて力が抜けないようにする。
- ④ ①から繰り返す。



趣旨

- BIG3の精度アップ
- シセトレの精度アップ
- 肩の後ろへの可動域を広げ、前肩の人の肩の位置を後ろにし、自然に胸が張れて、肩甲骨が寄せやすい骨格にする。

オルタネート・バランスショルダー



手首角度は終始一定、床に対し垂直に腕を伸ばす。肩関節がしっかり動くように動かし、ボールが微動し骨盤の遊びがあるか確認すること。



趣旨

- BIG3の精度アップ
- シセトレの精度アップ
- 骨盤のあそび



ヒップアダプト



- 梨状筋を支点に動かす。
- モモ付け根90度、ひざ90度、足首90度のまま、お尻を支点に動かす。上体が動かないよう、あいている腕で固定。下におろした時、脚が重なる前に戻す。上では開きすぎで上体が後ろに傾くまでは開きすぎないように注意。膝を軌道として半円を描くようにして、特に下におろすときは前方遠くの方に膝の軌道をすると効かせやすい。
- 梨状筋は、遅筋であるため、回数多めやリズム変えて行ったりするとさらに効く。

趣旨

- BIG3の精度アップ
- モデル筋
前傾 小臀筋 中臀筋 梨状筋
後傾 小臀筋 中臀筋

他の種目

ポイント

- 複合種目との違い。
- これらは一般的なトレーニングにも存在する種目もあるが、OZEKIメソッドでボディメイク流のアレンジとその趣旨と違いを理解すること。

ディップス(DIPS)



- 胸を大きく開いたままで、このポジションを終始保ったまま腕を動かす。
- 手首と肘を結ぶ線が床に対して終始垂直のまま、お尻を真下にゆっくり下ろし、下で肩の前に伸び感じたところで2秒止めて、一気に肘を伸ばし思い切り上に上がる。余裕があれば、つま先浮かせて、かかとだけでおこなう。
- 下に降りたとき、肘が鋭角になるようにする。



OZEKIボディメイクメソッドでのディップスは、二の腕を鍛えるのが目的ではなく、肩の位置を後ろにし自然に胸が張れて肩甲骨が寄せられる型にすることが目的。

屈伸(Knee-Bend)



- つま先を持ったまま、深くしゃがみ、つま先をもったまま、膝を勢いよく伸ばす。動作中終始、視線は前方向かないで下を向いたまま。テンポよく、膝曲げるときも、伸ばす時も、早く行う。
- 膝は、最大限に曲げて、最大限に伸ばしきるようにする。
- 動作中終始、モモの付け根が、 90° 以下の鋭角になっていることが必須。
- 足首固い場合は、膝は何かにつかまりながら動作するのも可だが、動作中終始、モモの付け根が、 90° 以下の鋭角になっていることに注意。
- 太ももにかなり効くが、抗重力になっていないので、太ももが筋肥大する動きではない。
- この屈伸をやってすぐ、休憩を全く入れないでSQ系を組み合わせることに意味があり、休憩時間があるとSQの痩せ効果が激減する。



ルーマニアン・デッドリフト(RDL)



- 足幅は、骨盤の幅、つま先膝はまっすぐ正面、肩甲骨は寄せ菱形筋を収縮させた状態で腰に自然なアーチを作り胸を大きく開いたままで、目線遠くのまま、前につんのめるように、モモ裏からふくらはぎ上部にかけて伸びるように、ゆっくりお辞儀していく。
- お辞儀が深くなればなるほど肩甲骨の寄せが甘くなり、胸を広げていられなくなりがちなので、お辞儀が深くなればなるほど、肩甲骨の寄せと胸の広がり強くしていくとよい。
- 1.2.3.4でゆっくり下がっていき5.6.7で止め、8.9でコントロールしながら上がる。
- 足の裏の重心がややつま先重心になるようにお辞儀していく。かかと重心のままお辞儀はNG。
- 動作中終始、足のラインが床に対して垂直と足首の関節角度が鋭角を保持すること。



OZEKIボディメイクメソッドでのルーマニアンデッドリフトは、足首の関節角度をトップモデルと同じ鋭角に型をつけることが目的

ダンベル・バレエスクワット(DBSQ)



- 膝とかかどが床に対して垂直になる足幅にする。
- つま先と膝は同じ向きで、股関節の柔軟性に合わせ最大限にガニ股になるよう膝を横に広げ、内モモの伸びを感じるように、1.2.3.4でゆっくり下がっていき5.6.7で止め、8で一気に上がる。
- 動作中は終始、必ず踵に重心載せながらおこなう。

大腰筋レッグレイズ(Dai-LR)



- 上体をベンチをつかみながら固定し、動きの終始、ひざ90度足首90度のまま、膝にサンドボールを挟み負荷をかけながら、脚を上体に寄せるときも、脚を下ろす時もゆっくり動かす。
- もも付け根が90度からスタートし下におろしていき、最後はもも付け根が180度超えるまで伸ばしきる。
- 台を片側だけ使い、ベンチが斜めになるようにする。



ボールクランチ(BC)



- スタートは、お行儀悪くソファに座っている状態で、お腹上部の収縮を感じられる位置からスタート。
- 下がってお腹を伸ばしたきも、あご引いたまま。
- お腹の筋肉がゆるむ位置まで上体を起こしすぎないように注意する。
- お腹が硬いところから、ゆっくり上体を寝かしていき、お腹が伸びきったところから、もう一段階お腹を伸ばすため、腕を組んだままで少しバンザイするイメージで肘を少し立てていき、さらに稼働域を広げるとよい。横隔膜を広げるようなイメージ。
- 1.2.3.4でゆっくり下がっていき5.6.7で止めて伸びを感じ、8で一気に上がる。

レッグレイズ(LR)



- 動作中終始、あご引いたまま。手で上体の固定し、背中を丸めながら、ひざを上体にかかえるようなイメージでお腹を丸めてかたくし、お腹が一番硬くなった位置で3秒止め、そこから今度はゆっくり脚を伸ばしていく。
- かかとを軌道として、かかとが床に平行で脚を伸ばしていく。
- 足をかかえる動作は一段階、足を伸ばす動作は二段階で。
- 動作中終始、かかとは90度にしておく。



プルオーバー(PO)



- 終始肩甲骨寄せ、あご引いたまま、腰アーチ作り胸を大きく開いたまま。バーベルは、肩幅より、やや広めに持つ。



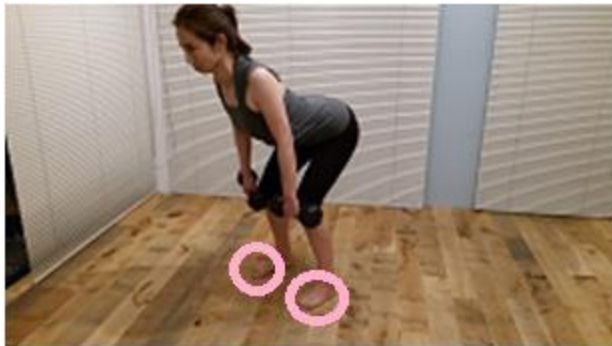
- あごが上がらないようにする。
- 1.2.3.4でゆっくり下がっていき5.6.7で止め伸び感じ、8で上がる。腕を頭の上に挙げたとき、脇下が引っ張られる感じで一旦止める。
- 背中をサポートをするとよりよい。



つま先ダンベル・デッドリフト(Toe-D.DL)



- BIG3のつま先でおこなうバーベルデッドリフトのダンベル版。重量は扱えないので複合種目としての効果は激減だが、背中が寄せやすいので、つま先バーベルデッドリフトの簡単バージョンとなる。
- 動作中終始、母趾球が床に接地した状態でかかとを浮かす。



トレーニングメニュー

1. Body Impact 任意のレップ数とセット数
2. Shisetore + Leg raise or Ball-Crunch × 2 任意のレップ数

3. Dips + Pull-Over + BP

Dips	5回	5回	5回
PO	8回	8回	8回
BP	20回	10回	5回

4. SQ 強度 b>a>c 難易度 b>a>c

- a) Knee-Bend (屈伸) + Toe-BSQ (つま先・バーベル・スクワット)

Knee-Bend	15回	15回
Toe-BSQ	10回	8回

- b) Knee-Bend (屈伸) + B.Full-SQ (バーベル・フルスクワット)

Knee-Bend	15回	15回
B.Full-SQ	10回	8回

- c) Knee-Bend (屈伸) + Ballet-SQ (ダンベル・バレエ・スクワット)

Knee-Bend	15回	15回
DBSQ	12回	12回

5. DL 強度 b>a>c 難易度 b>a>c

- a) Dai-leg raise (大腰筋レッグレイズ) + Toe-B.DL (つま先・バーベルデッドリフト)

Dai-LR	10回	10回
Toe-B.DL	10回	10回

- b) Dai-leg raise (大腰筋レッグレイズ) + B.Full-DL (バーベル・フルデッドリフト)

Dai-LR	10回	10回
B.Full-DL	10回	10回

- c) Dai-leg raise (大腰筋レッグレイズ) + Toe-D.DL (つま先・ダンベルデッドリフト)

Dai-LR	10回	10回
Toe-D.DL	10回	10回

6. RDL + Shisetore × 2 任意のレップ数