

身体部位に対応するトレーニング種目の理解度について

— 胸部と大腿部前面を対象として —

○ 小林義樹 (株式会社 Enjoydream Holdings), 野村照夫 (京都工芸繊維大学), 来田宣幸 (京都工芸繊維大学)

キーワード: トレーニング・リテラシー, 質問紙調査, 筋力トレーニング

1. 緒言・目的

筋力トレーニングに関する情報は, トレーニング関係の書籍やDVDだけでなく, 近年では, インターネットおよび動画による情報なども比較的容易に入手できるようになった。しかし, 容易に入手できる筋力トレーニングに関する情報の中には, 誤った内容や不明確な情報などもあるため, 間違った方法で筋力トレーニングをおこなう危険性も考えられる。

特に, トレーニング施設などにおいてひとりでトレーニングをおこなう場合, ある筋を鍛えるために, どの種目を選択するかは知識は, トレーニングをおこなう最も基本的な知識として必要であると考えられる。そこで, 本研究では, トレーニングに関するリテラシーとして, トレーニング種目選択の理解度を鍛える身体部位との対応関係として調査する方法を用いて明らかにすることを1つめの目的とした。また, トレーニング指導を受けた経験がトレーニング種目選択の理解度に及ぼす影響について明らかにすることを2つめの目的とした。

2. 研究方法

一般学生 207 名 (男性 152 名, 女性 52 名, 不明 3 名) を調査対象とした。トレーニングに関する被指導経験や筋力トレーニングの実施経験などについてフェイスシートで確認し, 筋力トレーニングの図を示し, 胸部と大腿前部を鍛えるトレーニングを複数選択可として選択させた。なお, 用いた図について, 胸部に対する選択肢として, 胸部の腕立て伏せ, ダンベルフライ, ベンチプレス, チェストプレス, 肩部のマシンショルダープレスとダンベルショルダープレス, 上腕部のフレンチプレス, ダンベルアームカール, バーベルアームカール, 背部懸垂とラットプルダウンとした。また, 大腿前部に対する選択肢として, 大腿前部のスクワット, レッグプレス, レッグエクステンション, フロントランジ, 大腿後部のレッグカール, 背部のバックエクステンションとした。

3. 結果

筋力トレーニングの指導を受けたと回答した者は

109 名 (53%) であった。胸部を鍛えるトレーニングに関して, ダンベルフライの正解率が最も高く (72.5%), 次いでベンチプレス (67.6%), 腕立て伏せ (52.7%) であり, チェストプレスは 20.3% であった。また, 58.5% の対象者が誤ってラットプルダウンを選択し, バーベルカール (21.3%) やダンベルショルダープレス (19.3%) を選択する対象者も 20% 程度みられた。

部位別 (胸部, 肩部, 上腕部, 背部) の正解数をトレーニング指導の有無で比較したところ, 上腕部で有意な差が認められ ($t=2.06, p<.05$), 被指導経験を有する対象者で正解数が高い値であった (あり, 2.58 ± 0.76 ; なし, 2.34 ± 0.92)。一方, 胸部, 肩部, 背部については有意な差は認められなかった。

大腿前部を鍛えるトレーニングに関して, レッグエクステンションで最も正解率が高く (69.6%), 次いでレッグプレス (63.3%), フロントランジ (62.3%) であり, スクワットでは 33.8% であった。また, 36.7% の対象者が誤ってレッグカールを選択し, バックエクステンションについても 14.0% の対象者が選択した。部位別 (大腿前部, 大腿後部, 背部) の正回数をトレーニング指導の有無で比較したところ, 背筋で有意な差が認められ ($t=2.13, p<.05$), 被指導経験を有する対象者で有意に高い値であった。

4. 考察

身体部位に対応するトレーニング種目選択の理解度について調査した結果, 胸部でのダンベルフライや大腿前部でのレッグエクステンションなど比較的正確率が高い種目でも 70% 程度であり, トレーニング指導者と比較すると低い現状にあることが明らかとなった。また, チェストプレスやスクワットなどの正解を選択する割合は非常に低く, トレーニング種目選択の理解度は低いことが明らかになった。また, トレーニング指導経験の有無による比較では, トレーニング指導を受けていない対象者は, 間違ったトレーニング種目を選択する傾向にあり, 適切なトレーニング指導をおこなう必要性が示唆された。