

3 学年 体育コース 追い込みトレーニング

先週、後期試験を終えた体育コースの3年生。卒業まで残り約1か月間で基礎体力を身につけるために、自らの体に磨きをかけていきます。

体育コース生徒が行うトレーニングの中にはベンチプレスと呼ばれる上半身（大胸筋）を鍛えるトレーニングがあります。ベンチプレスの1回だけ挙げられる重さをベンチMAXといいます。

↑ ベンチMAX表

ベンチMAXは生徒一人ひとり目標を定めて取り組んでいます。15歳～18歳の基準は自体重の1倍を挙げるのが理想で定期的に行われる測定を表にしています。想像してみてください…。自分の体重を上半身の力だけで挙げるのです。

3年生になると自らトレーニングメニューを考え、自然とパートナーを見つけてペアでトレーニングを行います。補助をする生徒はトレーニングの生徒の表情を見ながら上手くサポートをします。手助けをしすぎでは筋トレにはなりません。絶妙な匙加減です。

体育コースのプライドにかけて自ら**追い込み**をかけています。
頑張れ！！3学年体育コース！！



↑ベンチプレス

