

## 握力向上のために効果的なトレーニング方法

澤田友紀（専門学校北海道体育大学校 北海道アスレティックトレーナー研究センター）

【目的】野球やゴルフなど様々なスポーツで必要とされている「握力」、その握力を単独で高める効果的なトレーニング方法について模索することを目的とした。また、トレーニング指導現場において、握力向上のためのアドバイスを求められる機会が多く、その一助とするべく本実験を実施した。

【方法】対象は当校に在籍する19歳～21歳の男女22名。競技歴は様々、基礎的なレジスタンストレーニングのテクニックは習得しているが、定期的なトレーニングは行っていなかった。対象の22名に対し、握力が向上すると思われる4つのエクササイズを4グループ（1グループ5～6名）に分け、週2回、4週間実施した。A. リストカール（最大限のエキセントリック、コンセントリックを強調、10RM×10Rep×3Set）B. フロアー・デッドリフト（挙上する際にグリップを強く握る、5RM×5Rep×3Set）C. ぶら下がり（スマシンのバーに限界までぶら下がる、自重×オールアウト×3Set）D. 指立て伏せ（5本の指を立てた状態での腕立て伏せ、自重×オールアウト×3Set）

【結果および考察】両腕の平均値および左腕のみの握力についてはトレーニングによる影響が確認されなかったものの、右腕のみの握力の結果を見てみると（図）、Cグループである「ぶら下がり」において、向上傾向となった。一方、Aグループである「リストカール」において握力が有意に低下した。なお、被検者は全て右利きであった。

【現場への提言】自重を用いた「ぶら下がり」エクササイズは握力向上に有効であることが示唆された。この結果から、最終的に手指、前腕筋群により強いアイソメトリック及びエキセントリックな負荷が加わるトレーニングは握力向上に効果的ではないかと考える。一方、リストカールに代表される前腕トレーニングを週に2回実施することにより、急性の局所疲労のためか、逆に握力が低下することも示された。

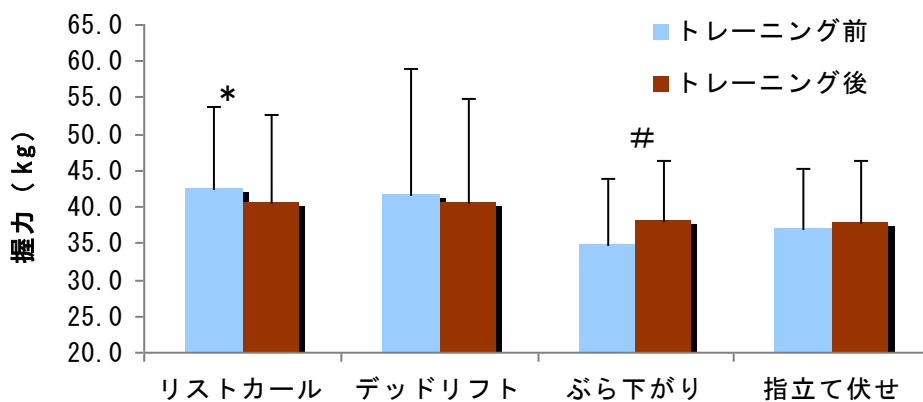


図 右手におけるトレーニング前後の握力の比較。\* ( $p < 0.05$ ), # ( $p = 0.07$ )。