

4/15(金) 16:45~18:15

トレーニング

統率:朴さん

参加卒業生:なし

欠席/遅刻/早退/見学:磯野さん、玉木さん、加藤さん、内田さん、井上さん、村上さん、中根、リーリー/新妻さん/なし/なし

内容

杖を用いて姿勢の確認 背骨に沿わせたまま体を腰から曲げる

ダンベルベンチプレスの確認 手首を返さず、肘も自然に曲げる

レネゲードロウの確認 片方の手を地面に押し付けて体を浮かせる。腰をブラさない

マウンティングクライマーの確認

懸垂を用いてニーレイズの確認 腰ごと浮かさない

バックエクステンションの確認

ケトルベルを用いてシングルレッグデッドリフトの確認 最初に行った体幹を意識して腰を曲げる

ヒップスラストの確認

コブレットランジの確認 歩幅を広く、足はそのままの向きで踏み出す

コサックスクワットの確認 一回一回下まで伸ばしきる

スクワットプッシュプレスの確認 真上に放つ感覚、落下は体と同時にいきなり衝撃を抑える

プッシュアップ、スクワット、バーピーのメニューの確認

内転筋のストレッチ 四つん這いになり可能な限り左右に足を伸ばし、徐々に地面に近づける

大腿四頭筋のストレッチ 二人一組

大腿二頭筋のストレッチ 二人一組

今日のポイント:腹圧を意識しながらトレーニングを行う

感想

こんにちは、二年の蓮尾です。三十一回目の部誌執筆となります。

授業が始まり一週間。授業が一巡し、面白い授業、難しい授業など様々明らかになってきました。難しい授業がたくさんある中で、私は物好きなのか、難しいけど好きだという授業が非常に多いことに気が付きました。ふとノートを見ると文字が埋まっている、ペンを握って教授の話聞き逃さないように隣の友人を静かにさせているというような模範的な学生になっているのです。この頑張りが期末試験まで繋がればいいのですが。失礼致します。

担当:蓮尾潤平