

強くなるぞ腕相撲

保健班：西原大揮 金田清史

1. はじめに

腕相撲に強くなりたいという思いで、腕相撲に必要な筋肉・腕相撲に効果的なトレーニングについて研究した

2. 一次実験

(1) 実験内容

- ①二年男子四名を対象に腕相撲の結果をとる
- ②前腕群筋・上腕二頭筋・広背筋の最大筋力の測定を行う
- ③必要と思われる筋力を推測し、約1ヶ月間トレーニングを行ってもらおう
- ④再度、腕相撲の結果をとる

(2) 第一回腕相撲の実験結果

	A	B	C	D
A		O	O	O
B	x		O	O
C	x	x		O
D	x	x	x	

(3) 第一回最大筋力の測定結果

	A	B	C	D
前腕群筋	28.6	26.7	22.4	14.9
上腕二頭筋	26.6	29.3	22	20
広背筋	28.1	29.3	27.3	21.6

(4) 推測

- Bは前腕群筋がAより弱いためAに負けた
 Cは上腕二頭筋が大きく弱いためA・Bに負けた
 Dは全体的に筋力が弱いため負けた

(5) トレーニング方法

- B. リバースリストカール 20回×3セット
 C. アームカール 20回×3セット
 D. ベントオーバーローイング 20回×3セット
 それぞれ二日に一回を、約1ヶ月間継続

(6) 第二回腕相撲の実験結果

	A	B	C	D
A		O	O	O
B	x		O	O
C	x	x		x
D	x	x	O	

(7) 第二回最大筋力の測定結果

	A	B	C	D
前腕群筋	27.7	28.6	21.4	17.6
上腕二頭筋	27.5	28.6	29.9	20
広背筋	29.5	33.3	28.6	29.9

(8) 考察

- ①腕相撲で強くなるためには、広背筋も重要である
- ②筋力は必要であるが、筋力だけでは勝てない

3. 我夢紗羅道場にて

(1) 実際に行われているトレーニング

- ①チューブトレーニング
- ②実戦を繰り返すこと

4. 二次実験

(1) 実験内容

我夢紗羅道場で実際に行われているトレーニングがどれほど効果的なトレーニングであるのかを、一次実験の結果をふまえて研究した

(2) 一次実験からの推測

Bは筋力ではAよりも強いため、テクニックが足りていない

(3) トレーニング方法

- B. かみ手というテクニック教えて、実戦を繰り返す
 - C. チューブトレーニング 20回×3セット
 - D. ベントオーバーローイング 20回×3セット
- それぞれ二日に一回を、約一ヶ月間継続

(4) 第三回腕相撲結果

	A	B	C	D
A		×	○	○
B	○		○	○
C	×	×		○
D	×	×	×	

(5) 考察

- ①広背筋を鍛えるトレーニングよりも、チューブトレーニングの方が効果的である
- ②テクニックを身につけ、実戦を繰り返すと強くなる

5. 三次実験

(1) 実験内容

一次実験・二次実験とは別の二名を対象にして、ベントオーバーローイング&チューブトレーニングを行うことと、実戦を繰り返すことの、どちらが効果的であるかを研究した

(2) トレーニング前の腕相撲の結果

勝った方を A とし、負けた方を B とする

(3) トレーニング方法

A. ベントオーバーローイング 20回×3セット

チューブトレーニング 20回×3セット

二日に一回を、三週間継続

B. 実戦を10回毎日

(4) トレーニング後の腕相撲の結果

A が勝って B が負けた

(5) 考察

① 一部分を鍛えるよりも、必要と思われる部分を全体的に鍛えるほうが効果的である

② 実戦を繰り返すだけでは、強くなるが効果的であるとは言えない

6. まとめ

腕相撲で強くなるためには広背筋&インナーマッスルを鍛えた上で実戦を繰り返すと効果的に強くなれることがわかった。