

JAF A GFI

Resistance Exercise Instructor (REI)

実技試験 課題 I






部位別

レジスタンスエクササイズ





< 解説 >

(公益社団法人)日本フィットネス協会

## 三角筋

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① フロントレイズ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●立位姿勢で、両腕を自然に下ろす。</li> <li>●肘を伸ばしたまま、両腕を前方へ肩の高さまで挙上する(肩関節の屈曲)。</li> </ul>		
② ラテラルレイズ (伸肘)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●立位姿勢で、両腕を自然に下ろす。</li> <li>●肘を伸ばしたまま、両腕を横方向に肩の高さまで挙上する(肩関節の外転)。</li> </ul>		
ラテラルレイズ (屈肘)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●立位姿勢で、両腕を自然に下ろし、肘を軽く曲げる。</li> <li>●肘を曲げたまま、両腕を横方向に肩の高さまで挙上する(肩関節の外転)。</li> </ul>		

## 上腕三頭筋

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① リバース・プッシュアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●両膝を立てて座り、指先を前方に向けて床に手をつく。</li> <li>●伸ばした肘を屈曲する。</li> <li>*脇を締めて行う。</li> </ul>		
② トライセップスタンディング	<ul style="list-style-type: none"> <li>●足を前後に開いて立ち、上体を前傾し、前脚と同側の手を腿の上に置いて上半身をサポートしながら、もう一方の腕は肘を曲げる。</li> <li>●曲げた肘を伸展する。</li> </ul>		





## 腹筋群

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① カールアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 仰向けで膝を立て、手を大腿にのせる。</li> <li>● 手を膝に向かって滑らせながら、肩甲骨が床から離れるまで上体を起こす。</li> <li>* 顎を上げたり、反対に強く引きすぎたりしない。</li> <li>* 起きるとき反動を使わない。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 仰向けで膝を立て、胸の前で腕を交差する。</li> <li>● 腕を組んだまま、肩甲骨が床から離れるまで上体を起こす。</li> <li>* 顎を上げたり、反対に強く引きすぎない。</li> <li>* 起きるとき反動を使わない。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 仰向けで膝を立て、手を頭の後ろにおく。</li> <li>● 手を頭の後ろに置いたまま、肩甲骨が床から離れるまで上体を起こす。</li> <li>* 顎を上げたり、反対に強く引きすぎない。</li> <li>* 起きるとき反動を使わない。</li> </ul>		





## 大殿筋

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① ヒップエクステンション (四つ這い)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 前腕と片膝を床につけ、片脚を伸ばす。</li> <li>● 膝を伸ばしたまま脚を挙上する。</li> <li>* 腹筋を引き締めて行う。</li> <li>* 脚を高く上げすぎない。</li> <li>* 腹筋を引き締めて行う。</li> </ul>		
② ヒップエクステンション (立位)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 立位で片方の脚を少しかげ前に出す。</li> <li>● 股関節を伸展させ、脚を後方に上げる。</li> <li>* 腰を反らない。</li> </ul>		
③ ヒップリフト	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 仰向けで立て膝になる。</li> <li>● 股関節を伸展させ、殿部を床から持ち上げる。</li> <li>* 腰を反らない。</li> </ul>		









## 股関節外転筋

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① レッグ・アブダクション (側臥位)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●側臥位で下側の脚は膝を曲げ、上側の脚は伸ばす。</li> <li>●上側の脚をそのまま(外側を天井に向けたまま)挙上する。</li> <li>*つま先と膝が上を向かないよう気をつける。</li> </ul>		
② レッグ・アブダクション (立位)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●片脚立ちで、非支持脚を支持脚の前に出す。</li> <li>●股関節を外転させ、脚を横方向に持ち上げる。</li> <li>*つま先と膝が上を向かないよう気をつける。</li> </ul>		

## 大胸筋

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① プッシュアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●両手と両つま先で体重を支える。</li> <li>●伸ばした肘を屈曲する。</li> <li>*手は肩幅より広めにつく。</li> <li>*腹筋を引き締めて行う。</li> </ul>		
① プッシュアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●膝から頭までまっすぐになるように両手と両膝をついて体重を支える。</li> <li>●伸ばした肘を屈曲する。</li> <li>*手は肩幅より広めにつく。</li> <li>*腹筋を引き締めて行う。</li> </ul>		





## 背筋

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① バードドッグ(腹・背筋)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●四つ這いで、片方の手と反対側の膝で体重を支える。</li> <li>●非荷重の上肢と下肢(右腕と左脚、左腕と右脚)を挙上する。</li> <li>*腹筋を引き締めて行う。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●うつ伏せで、腿の横あたりに手のひらを置く。</li> <li>●顎と胸部、両脚を床から離す。</li> <li>*頸部を反りすぎない</li> </ul>		
② バック・エクステンション	<ul style="list-style-type: none"> <li>●うつ伏せで、両腕を頭上に伸ばす。</li> <li>●対角の上肢と下肢(右腕と左脚、左腕と右脚)を床から離す。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●うつ伏せで、両腕を頭上に伸ばす。</li> <li>●両腕と両脚を床から離す。</li> </ul>		





## 大腿四頭筋

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① スクワット	<ul style="list-style-type: none"> <li>● やや足を開いて立ち、手を後頭部に置く。</li> <li>● 股関節と膝関節を屈曲する。</li> <li>* 腹筋を引き締めて行う。</li> <li>* 膝を90度以上深く曲げない。</li> <li>* 膝とつま先の向きを揃える。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● やや足を開いて立ち、手を腰に当てる。</li> <li>● 股関節と膝関節を屈曲する。</li> <li>* 腹筋を引き締めて行う。</li> <li>* 膝を90度以上深く曲げない。</li> <li>* 膝とつま先の向きを揃える。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● やや足を開いて立ち、両腕を前方に伸ばす。</li> <li>● 股関節と膝関節を屈曲する。</li> <li>* 腹筋を引き締めて行う。</li> <li>* 膝を90度以上深く曲げない。</li> <li>* 膝とつま先の向きを揃える。</li> </ul>		
② フロントランジ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● やや足を開いて立つ。</li> <li>● 片脚を前方に踏み出し、股関節と膝関節を屈曲する。</li> <li>* 腹筋を引き締めて行う。</li> <li>* 膝をつま先より前に出さない。</li> <li>* 膝とつま先の向きを揃える。</li> </ul>		

## ハムストリング

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① ハムストリング・カール (四つ這い)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●前腕と片膝で体重を支え、反対脚を後方に挙上する。</li> <li>●挙げた脚の膝を屈曲する。</li> <li>*腹筋を引き締めて行う。</li> <li>*大腿を高く上げすぎない。</li> </ul>		
② レッグカール (立位)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●片脚立ちで手を腰に当てる。</li> <li>●非支持脚の膝を約90度まで曲げる。</li> <li>*腹筋を引き締めて行う。</li> </ul>		

## 腸腰筋

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① ニーレイズ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●片脚立ちで、非支持脚のつま先を後ろに引いて股関節をやや伸展する。</li> <li>●非支持脚を前方に挙上する(膝は自然に曲がる)。</li> <li>*腹筋を引き締めて行う。</li> <li>*膝を上げたときに腰を丸めたり上体を後傾したりしない。</li> </ul>		
② レッグ・レイズ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●長座位で手のひらを床につけ、片方の膝を曲げる。</li> <li>●膝を曲げたまま脚を持ち上げる。</li> </ul>		

## 股関節内転筋群

名称	説明	スタート時姿勢	切り返し時姿勢
① レッグ・アダクション (側臥位)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●側臥位で、上側の股関節と膝関節を曲げ、膝を前方の床に置く。</li> <li>●下側の脚を挙上する。</li> </ul>	