

# ヘックスバーを使った 股関節強化メソッド

走力アップをはじめ、体づくりの基礎となるのが股関節周り（腸腰筋、大臀筋など）の強化だ。^人体最強の関節、とも呼ばれ、その使い方がスピードはもちろんパワーを発揮する上で重要なポイントとなる。しかし、ただ走ったり跳んだりしているだけでは意識しづらいばかりか、柔軟性を高め、しっかり動くように鍛えるのも難しいのがこの股関節。そこで今回はニシ・スポーツの「ヘックスバー」を使い、パフォーマンス向上に欠かせない股関節周りを効果的に鍛えるトレーニングを、鴻ノ池SC代表で奈良育英高（奈良）でも指導する秋田真介コーチに聞いた。

## 走動作に近い動きで強化

ヘックスバーを使ったトレーニングにより、脚伸展と体軸の強化を図ります。脚伸展パワーは、短距離種目ではスタートから加速局面の強化につながります。単なるシャフトを使用する場合と違い、ヘックスバーは身体とバーの重心が一致するので、より軸を意識しやすく、腕の位置も体側にあるため動き（走動作・上半身と下半身のつながり）に直結する利点があります。

また、ニシ・スポーツのヘックスバーは六角形状の中に身体を入れる一般的なタイプと違い、片側のバーがないため、腿上げやスキップなども動きを妨げられることなく動作できます。20kgと重量もあるので、常に重心・体軸を意識する必要があり、筋肉の収縮や関節可動域向上の獲得に加え、体軸の強化にもつながります。

奈良育英高では、シーズンを通して月曜日と金曜日の週に2回、ヘックスバーを使ったトレーニングを行っています。月と金はトレーニングの日となっており、ウォーミングアップ・腹筋・背筋・体幹補強などを行う流れの中で実施しています。

同じく股関節周りを強化する運動にメディシンボールを使ったものがありますが、ヘックスバーでは、より走動作に近い動きの中で鍛えられるのが特徴となります。

このトレーニングを行うようになり、股関節の柔軟性はもちろん、お尻をしっかり使って走れる選手が多くなり、故障も少なくなりました。トレーニング後にフロート走などを行い、走動作に落とし込むことで、動きづくりやフォームの安定にもつながります。

## ヘックスバー (HEX bar) NT2864B

¥42,900 (税込) 送料別途

- サイズ: W1500×D470×H140mm
  - 重量: 約20kg
  - 材質: スチール (三価クロメート仕上げ)
  - 中国製
  - 保護パッド付き
  - プレートφ: 50mm仕様
  - 使用範囲: 160kg
  - 通常のヘックスバー (六角形) と異なり、片側のバーがないためランジトレーニングが可能です。
- \*バーにカラーは付属していません。別途、専用カラー (NT2867C、NT2348B) をお求めください。



## 解説: 秋田真介

(奈良育英高コーチ&鴻ノ池SC代表、左)  
\*右は田原歩陸選手 (奈良育英高)



1975年6月27日生まれ。奈良県出身。奈良・都跡中→平城高→鹿屋体大大学院修了。現役時代は短距離選手として活躍し、2000年日本インカレ200m8位などの成績を残す。ベストは100m10秒48、200m21秒11。大学院修了後は地元・奈良に戻って鴻ノ池SCを立ち上げて代表を務める傍ら現役を続行。100mでは38歳まで10秒台をマークしていた。2014年から奈良育英高陸上競技部コーチを兼務。主な教え子にいずれも全中を制した樋口陸人 (法大)、田原歩陸 (奈良育英高)、釣本陽香 (奈良・郡山南中) などがいる。

## ヘックスバーを使ったトレーニング

- ・重心 (ポジション、体重移動)、体軸の確認。重さを正確なポジションで受け止め、地面から反発をもらう
- ・姿勢を崩さず、視線は正面
- ・リズム良く
- ・股関節の動きを感じる (腸腰筋、大臀筋をしっかり使う意識)

### ①デッドリフト (10回)

腕の力ではなく股関節周り (腸腰筋、大臀筋など) を使って引き上げる



×悪い例



いずれの種目の場合も、視線が下がり・腰が抜け・背中が丸まった姿勢にならないよう注意する。

### ②クリーン&プレス (10回)

重心、体軸を意識しながら直上へ上げる



### ③片脚デッドリフト (10回)

右→左→右……の順に実施。股関節が内転したり、逆側の骨盤が沈んでしまわないよう重心・体軸を意識しながら片脚を後ろに下げ、片脚立ちの直立姿勢に戻る



選手 VOICE!

たはら あゆむ  
田原歩陸  
(奈良育英高1)

2019年全中110mH優勝  
自己記録 200m21秒87、  
110mH14秒87

「ヘックスバーは20kgとまあまあ重いので、練習を行った後は、腕はもちろん背中やお尻の筋肉がかなり疲れます。高校生になってから取り入れていますが、軸を意識できるようになったことに加えてスタートからの流れが良くなり後半までしっかり走れるようになりました。」

NISHI®

## 株式会社ニシ・スポーツ

〒136-0075 東京都江東区新砂3-1-18

【お問い合わせ】ニシ・スポーツお客様相談室 TEL:03-6369-9024

受付時間 9:00~12:00/13:00~17:00 \*土、日、祝日及び弊社都合による休日を除く  
取扱店情報などはホームページにて <http://www.nishi.com/>



\*ご注文についてはお近くの取扱店までお問い合わせください

④ジャンプアップ (10回)

NT6903×2台使用

デッドリフトの姿勢から両脚ジャンプで台上がって止まる



⑤ステップアップ (左脚上げ、右脚上げを各10回)

台上に乗せた軸脚にしっかり乗り込み、台の上で腿上げて降りる。常にヘックスバーが重心から離れないように注意



⑨スキップ (30m)

ヘックスバーを持ってスキップ。支持脚がつぶれたり、ヘックスバーが身体(重心)から外れ、後ろに残らないよう注意



⑩ダッシュ (30m)

ヘックスバーを持ちながらのダッシュ。ヘックスバーを持つ(重みを感じる)ことにより、何も持っていないとき以上に股関節の動き、重心・体軸を意識しながら走る



⑥トランポリンジャンプ (両脚、30回)

バランス(重心・体軸)を保ちながらリズム良くジャンプ



⑦トランポリンジャンプ (左右腿上げ、各30回)

重心、体軸を意識しながら直上上げる



⑧サイドステップ (左右各30m)

ヘックスバーを持ちながらのサイドステップ。振り出した脚にしっかり重心が乗っていくようにリズム良く

