

ミリタリープレスと応用編 (ウインドミルほか)

後藤俊一・日本ロシアンケトルベル協会理事長、友整骨院・トレーニングルーム代表

ケトルベルの種目解説は、ミリタリープレス。応用編として、ウインドミルとその派生も解説していただくほか、コラム的な内容も。

ミリタリープレス

ミリタリープレス(図1)の名前の由来は、兵士の「気を付け」の姿勢のように背中を真っ直ぐにした状態で動作を行うのが必須だったからと言われています。しかし実際には、バーが顎にぶつからないように少し反らせることが必要です。ロシアではいまだにほとんどのスポーツマンのトレーニングプログラムに、この種目が入っています。調べてみると、友達よりたくさんの回数を挙げるといふ「遊び」もあるようです。日本ではベンチプレスは競いますが、ミリタリープレスを競うというのは新鮮ですね。そこがスポーツ大国ロシアの強さの所以かもしれません。

さらにこの種目は、ケトルベルインストラクター達の間でもとても人気のある種目です。それは「強さ」の指標として扱われることが多いからです。実際にケトルベル上級インストラクターの合格のボーダーラインは、体重の半分のミリタリープレスです。プレスの挙上重量を増加させるためには色々な補助種目が重要になってきて、スイング、クリーン、ゲットアップを重ねることで挙上重量が伸びていきます。身体の運用はスイング=ミリタリープレスです。メソッドにおいてはトレーニングにおいて発揮できる力の強化が目的ですので、その力をプレスという運動

で計測することができ、行ってきたトレーニングの成果の「見える化」に適しています。

片手ずつ行うことで、左右差を確認できる点もよいです。右はできるのに左が挙がらない、では何が問題だろうか？ 俺は右利きだから当然かなあ ではなくて、その原因を探るのもプレスの醍醐味になります。

ではダンベルやバーベルで行わずケトルベルで行うミリタリープレスに、何のメリットがあるでしょう？ やはりケトルベルの形状を生かし、ハンドルを握り込まないでもプレス

が行える点があります。

通常ダンベルでプレスを行うと、強く握らないといけません。ケトルベルも握るには握るのですが余計に力を込める必要はないことで、より身体のコントロールに集中して動作を行えます。

扱う重量はゲットアップを2回連続で行える重量を選択します。

・動作解説

まずクリーンを行い、ケトルベルをラックポジションに持ってきます。そこから頭上にケトルベルを持ち上げます。ミリタリープレスは非常にシンプルな動作です。

・詳細解説

では詳しく追っていきます。シンプルであるがゆえに繊細な種目です。(1) まずはラックポジション。この

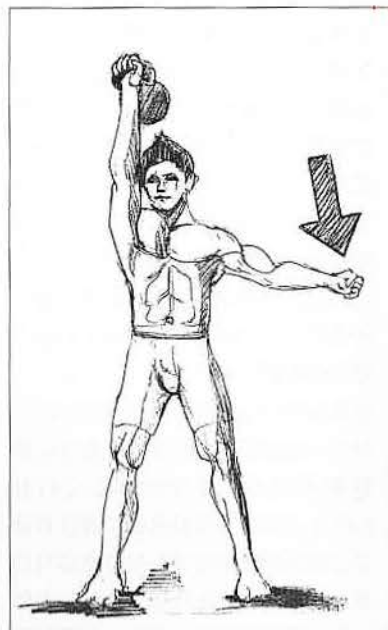


図 1



図 2

形が準備になります。一旦停止してここで鼻水をすするように強く吸息を行います。

- (2) 肩を抑え込む。ケトルベルを挙げていくモーションです。肩が挙がらないように注意して下さい。やはりパッキングが重要になります。
- (3) 頭上へ「ツーツ」と長い吐息を行いながら挙げていきます。プレスのトップポジションです。
- (4) 吸息しながら引き下ろす。
- (5) ラックポジション。身体にケトルベルがぶつからないように下ろします。2レップ、3レップと続けていく際にバランスを失わないようにするためです。

理想はケトルベルを挙上する際に体軸が倒れてしまわないように行うことです。身体が過剰に倒れてしまうことでミリタリープレスではなくなってしまう、肩や背部に過剰な負荷がかかり、ケガの原因にもなります。また、体軸が傾いてしまうことで肩甲骨が動いてしまうと、パッキングが外れてしまうために挙がりにくくなってしまいます。

インストラクター取得のテストでミリタリープレスがテストになるのは上級からです。このテストの際にも身体が反り横に倒れる（側屈）が許容されます。この「少し」の倒しがケトルベルの高重量のミリタリープレスの肝になります。私は指導する中では「膝が曲がらないで挙げることができれば成功」というふうにしています。ですがなるべく綺麗なフォームで行えるようにしましょう。

さらに最初のラックポジションで膝が曲がってしまわないように常に注意してください（図2）。これは本当に多い失敗です。高重量に挑むとラックポジションの際にケトルベル

が重くて膝の伸びが不十分なので、そのままプレスを行うと膝の反動を使える分、上がってしまうことがままあります。パーベルでミリタリープレスを競っていた時代もこの判定が難しかったようです。ですが、これは無反動で行うミリタリープレスとは違う種目になってしまうので、何か特別な目的がない限りするべきではありません。

図3はミリタリープレスの腕の動きについてです。わかりやすく4区分のイラストを用意しました。

まずラックポジション（図3①）。ここからケトルベルが顎程度の高さ程度まで持ち上がります（図3②）。ケトルベルの高さはそれほど変わらずに肘が外方に回旋してきます（図3③）。ケトルベルを斜めに押し出していく感覚です。そこから肘を伸ばしてケトルベルを頭上に持ち上げます（図3④）。

戻りの手順は④③②①に同様の手順です。身体が少し倒れる際はこの③の場面になりますが、④では身体は直立に戻り、肘は伸びます。高重量の際には、肘のダメージを抑えるため完全に伸ばしきる必要はありません。肘が柔らかく伸ばすと反ってしまう方は注意して下さい。

もう1点重要なのはケトルベルを把持しているのは逆の手のコントロールです。図1の左手の矢印。ブラブラに力を抜いてしまうのではなく、ラックポジションから引き揚げ

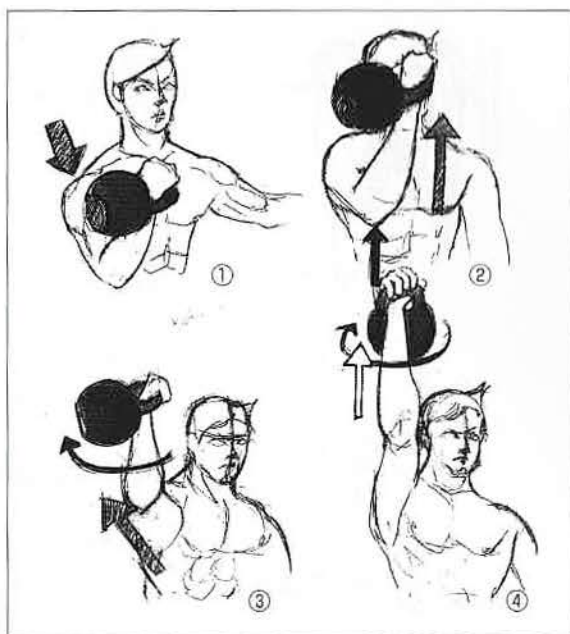


図3

ていく段階の吐息するタイミングで掌を握り、全身を余すことなく緊張させて力を動員するように行うと、高重量も挙がりやすくなります。

ミリタリープレスの派生

以下にミリタリープレスの派生を紹介します。

○ダブルミリタリープレス

ダブルミリタリープレスは、ケトルベルを2つ持って行うミリタリープレスです（図4）。非常に強度の高い運動になります。ダブルクリーンが安定して行え、ミリタリープレスが5回できる重量で行ってください。

この種目は片手のミリタリープレスと違い、身体を側方（左右）に傾けることができませんので、よりストリクト（無反動）なミリタリープレスが要求されます。

○シーソーミリタリープレス

シーソーミリタリープレスは、ケ

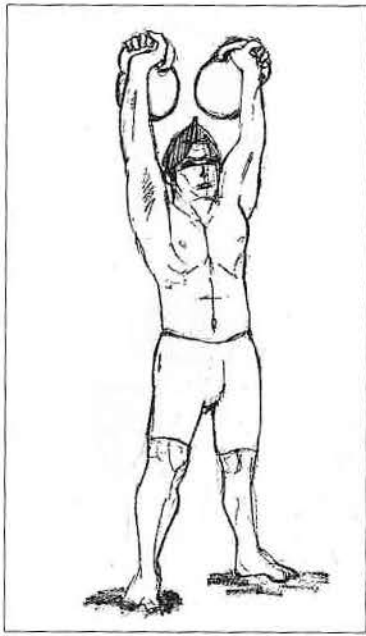


図4

トルベルを両手に持って行いますが、左右交互に挙げます。

○シットイングミリタリープレス

シットイングミリタリープレスは、座った状態でのミリタリープレスです(図5)。座ることで下半身の介入を制限します。こうすることで、腹部から上の力の発揮に集中して強化できます。膝について行う方法もありますし、ベンチに座って行う方法もあります。また、身体が柔軟な方の場合には床で足を広げた状態で行うこともでき、バリエーションは多岐にわたります。

もちろんバーベルでのミリタリープレス(図6)もお勧めです。重量が上がるために強烈な刺激を体幹部に与えてくれますが、腰部に不安のある方はベンチの背もたれを利用したり、無理な重量に挑まないなど対策をしてください。

ミリタリープレスの記録

文献によると、1967年4月15日

にユーリ・ブラソフという人が199kgのミリタリープレスを成功させたようです。今までこの記録は誰も破ることはできていません。

ユーリ・ブラソフはスポーツマンだけではなく作家であり、政治家でもあったようです。彼は69歳のときにも185kgを成功させていて、かの有名なアーノルド・シュワルツェネッガーも彼に憧れていたという話もあるほどです。

プログラム構成例

ここまでメソッドにおいてのベーシックな種目を解説してきました。スイング、クリーン、スナッチ、スクワット、ゲットアップ、ミリタリープレスの6種目になります。「この6種目をまんべんなく全てやりましょう!」ということではなく、基本はご自身の目的や好みに合わせることにあります。中でも重要なのは、スイング、ゲットアップ、スナッチです。スイングとゲットアップで基礎を養い、持久力向上のためにもスナッチを取り入れます。私自身スナッチは本当によく行いました。

ではケトルベルのプログラム構成はどのように行うべきでしょうか。既出の種目を使って構成してみます。

ケトルベルの運動は大きく大別して2つあります。1つはパリストティックと呼ばれる反動を使った動作で、スイング、クリーン、スナッチがこれにあたります。もう1つはグライnderと呼ばれるものでプレスやゲットアップ、スクワットがあてはまります。パリストティックな運動は回数としては比較的多めです。10回から20回入れていきます。対してグライnderは3回から8回で組んでいきます。

以下のプログラム例は5種目でつくりました。所要時間は40分程度

に収めて下さい。トレーニングの前後には各20分程度のストレッチ、ウォームアップ、クールダウンを行うようにしましょう。もし、時間がないときにはトレーニングを優先してしまうのではなく、ストレッチの時間を優先させてください。疲れているときは躊躇なくトレーニングを休むか、30分程度の軽いランニングに差し替えます。心地よい疲労をつくるように自身のコンディショニングを優先します。

以下簡単に回数と目的を記載しました。

目的：強くなりたい、ケトルベルが好き

単純に強くなりたい。そしてケトルベルの形状というか黒さ、アンティーク的なところが好きだという方向けです。

1. ファーマーズ・ウォーク 1分×2 アップです。
2. シットアップ 30回×3 以下の種目の合間に行うとよいです。
3. スイング 15回×5セットから10セット。
4. ゲットアップ 左右3回ずつ プレスのアップ、スイングの疲労回復。
5. プレス 3回から5回×2セット。

目的：持久力

1. ハイスイング 軽い重量で20回×1 アップです。
2. スナッチ メインです。休みを入れつつ左右50回ずつ。
3. バーピー スナッチが終わったらノータイトで開始します。
4. ファーマーズ・ウォーク 軽い重量で1分半×1。
5. プルアップ 5回×2 最後は気持ちよくプルアップです。

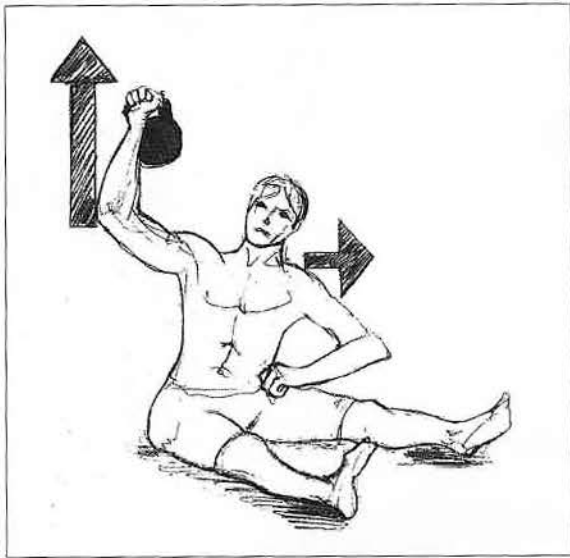


図 5

目的：パワー

1. スイング アップです。軽い重量で丁寧に行います。10回×2セット。
2. ブルアップ 3回から10回×2セット。疲れな程度に入れます。
3. スクワット 3回から8回。セット毎に回数を増やして3セット行います。
4. プレス メインです。3回から5回×4セット。
5. ゲットアップ ダウンです。軽い重量で行います。

種目解説（応用編）

ではケトルベルの種目解説に戻ります。ここからは少しベーシックなものからは外れて応用編に入っていると思います。

○ウインドミル

ウインドミルは強さと柔軟性を磨くのに適した運動です。ウインドミルをスナッチやミリタリープレスのオーバーヘッド種目の前に入れておくと、パッキングがしっかりと行えることでよい練習につながります。

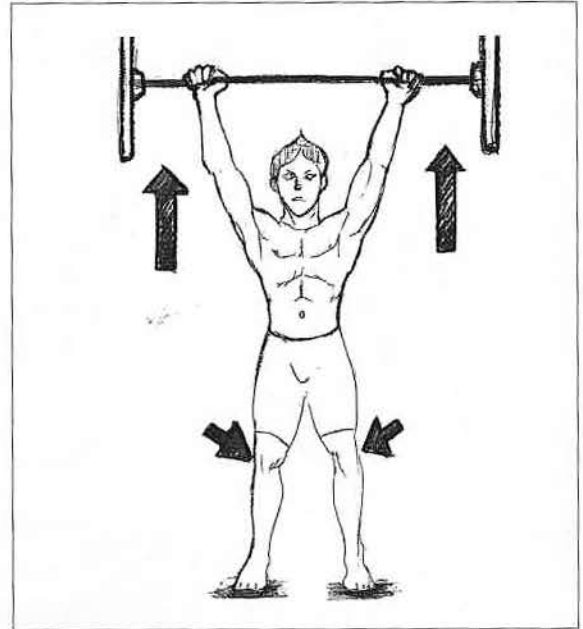


図 6

個人的にも、ウインドミルは大好きな種目です。ゲットアップのできる重量、もしくはそれより軽い重量で行います。

・動作解説

1. まずは頭上にケトルベルを持ってきます。プレスでもスナッチでも問題ありません。
2. 足の方向を変えます。足先が両側同じ向きに平行に45°の方向を向きます
3. 股関節を折るようにして膝を伸ばしたまま、殿部を後ろに引きます。
4. 同時に上半身を足先の方向に倒してきて、目でケトルベルを捉えます。
5. 自身の内踝に手がくるまで倒します。
6. 膝が曲がらないように注意しつつ、身体を起こしてきます。

・詳細解説

この種目は肩のパッキングとハムストリングスのストレッチ、体幹部

の筋力向上に効果的な一石三鳥の種目です。

まずはオーバーヘッドポジションにケトルベルを持ってきます（図7①）。上腕がしっかりと垂直になるように立てて下さい。ここで腕が前傾してしまうと後の動作がうまくいけなくなります。

右手でケトルベルを持っている際は、左に斜め45°に両足つま先の方を変えます（図7②）。鼻から強く吸息します。

そこから臀部を後方に引く（図7③）のですが、よくある間違いとしては身体を側屈させてしまって股関節が折れないことです。たとえるならお辞儀をするにも背中が丸まっているお辞儀なのか、背筋がピンと伸びているお辞儀なのかの違いになります。③の初動としてはまず、骨盤を前傾位にもってくるようにして開始するようするとうまくいき、ハムストリングスが伸びてきます。

根元が倒れたら上半身もゆっくり倒していきます。この際目線はケト