

STEP 1-2：フロントスクワット

目的

キャッチポジションが完成されていない状態で無理にバーをキャッチすることは、手首のケガにつながるため、正確なキャッチポジションの習得が必要となります。フロントスクワットは、ハングパワークリーンのキャッチポジションを意識させることができ、正確なキャッチポジションを習得することができます。

動作

開始姿勢では、体重を踵に乗せて真っ直ぐ立ち、肘を上げ、前方へ突き出します（写真8-9-1）。この姿勢から、殿部を後方へ突き出し、膝がつま先の延長線にくるまで屈曲させながら、膝の角度が90°になるまで下降します（写真8-9-2）。そこから足裏で地面を押しながら、膝関節と股関節を伸展させ、終了姿勢を完了させます（写真8-9-3）。動作中は常に肘を上げて、前方に突き出しておきます。

STEP 2：パワーシュラッグ

目的

ハングパワークリーンによって発揮される爆発的なパワーは、正しいハングポジションの姿勢から勢いよくトリプルエクステンションすることで獲得します。しかし、特に初心者では、プル動作に意識が向きすぎてしまうことでトリプルエクステンションがおろそかになり、上半身で重量を引いてしまうことがしばしばみられます。パワーシュラッグは、プル動作を行わないため、トリプルエクステンションに集中することができ、ハングポジションからバーを大腿部に引きつけたままトリプルエクステンションすることを習得できます。

動作

開始姿勢から殿部を後方へ突き出し、上体を倒すことで正しいハングポジションの姿勢をとります（写真8-10-1、2）。ハングポジションから足底を地面に押しつけることで動作を開始し、足関節、膝関節、股関節を素早く伸展させます（写真8-10-3）。トリプルエクステンションと

STEP 2

[パワーシュラッグ]

開始姿勢

ハングポジション

トリプルエクステンション

終了姿勢



予想される失敗と改善方法



予想される失敗

股関節が完全に伸展しない。

改善するためのポイント

- 常にバーを身体に引きつけておく。
- 両足で地面を押して伸び上がる。



予想される失敗

トリプルエクステンションの際にバーが身体から離れてしまう。

改善するためのポイント

- 常にバーを身体に引きつけておく。
- トリプルエクステンションと同時に肩甲骨を挙上（シュラッグ）させる。