

Electromyographic Activity During Bench Press Differs by Attentional Focus Strategy and Sport: A Cross-Sectional Comparison of Bodybuilding, Powerlifting, and Paralympic Powerlifting

体育学研究科 体育学専攻
博士課程 小菅 亨
2026.1

概要

本研究は、ベンチプレスを日常的に用いるボディビル（BB）、パワーリフティング、パラリンピックパワーリフティング（PP）競技者および非鍛錬者を対象に、外部／内部意識集中が急性の筋活動（表面筋電図）調整に及ぼす影響を比較した。

BBでは60%1RM下で胸筋内部意識集中により大胸筋の選択的活動増大が観察され、PPでは上腕三頭筋長頭活動が全条件で他群より高値であった。新規性は、注意方略を負荷（60/80%1RM）と課題を統制して群間比較し、神経筋制御の競技特異性・強度依存性を示した点にある。

期待効果として、目的別の注意指示に基づくレジスタンストレーニング処方 of 精緻化、表面筋電図計測の統制指針、PPの競技特性機序解明に向けた基盤提供が挙げられる。

論文情報

掲 載 誌：European Journal of Applied Physiology

タ イ ト ル：Electromyographic Activity During Bench Press Differs by Attentional Focus Strategy and Sport: A Cross-Sectional Comparison of Bodybuilding, Powerlifting, and Paralympic Powerlifting

著 者 名：Toru Kosuge, Hiroku Mitsuya, Takayoshi Hakkaku,
Shogo Okamura, Takashi Okada