

## 第22回 『自宅でできる運動』のご紹介

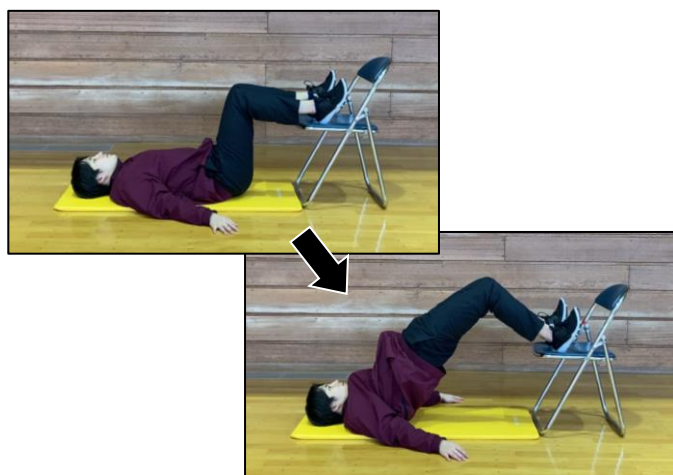
Facebook投稿日：令和4年2月25日（金）  
ホームページ掲載日：令和4年2月25日（金）

### 《 ハムストリングのトレーニング 》

太ももの裏側にある通称ハムストリングを鍛えるトレーニングを紹介します。ハムストリングは大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋の3つの筋肉で構成されており、特に走る動きなどに大きく関わる重要な筋肉群です。

無理なくトレーニングに挑戦し、さまざまなスポーツのパフォーマンス向上につなげましょう！！

#### 1. ライニング・レッグカール

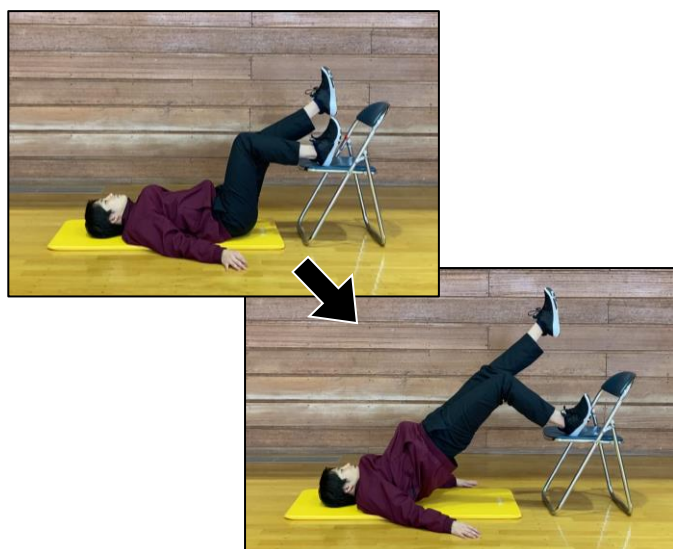


##### 【方法】

1. 仰向けになり、両腕は自然に横に開き掌を地面につけます。
2. 両足の踵を椅子に乗せ、膝を90度に曲げます。
3. この状態から息を吐きながら、ゆっくりと腰を浮かせていきます。
4. 肩・腰・膝が一直線になるまで腰をあげたら、息を吸いながら元の姿勢へ戻ります。
5. これを15回×3セット行います。

**肩・腰・膝が一直線になるまで腰を上げましょう!!**

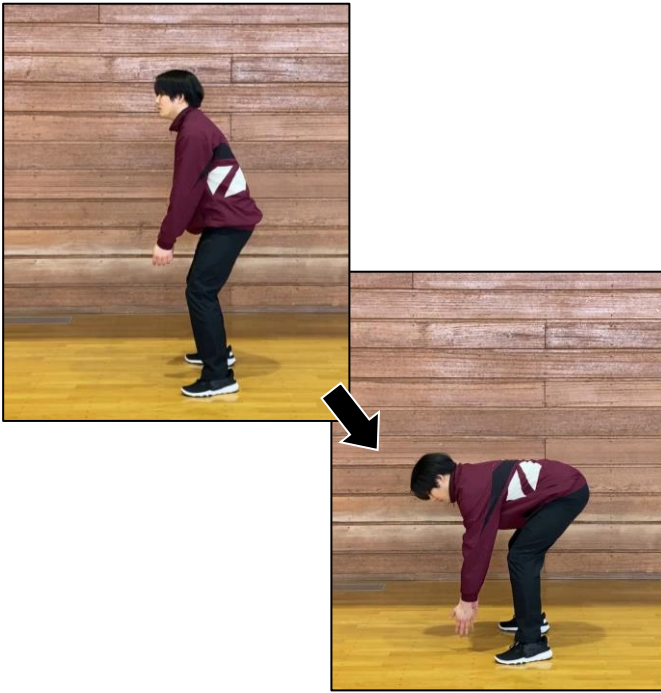
#### 2. ワンレッグ・ライニング・レッグカール



##### 【方法】

1. 仰向けになり、両腕は自然に横に開き掌を地面につけます。
2. 右脚の踵を椅子に乗せ、左脚は宙に浮かせます。
3. この状態から息を吐きながら、ゆっくりと腰を浮かせていきます。
4. 肩・腰・膝が一直線になるまで腰をあげたら、息を吸いながら元の姿勢へ戻ります。
5. 反対側も同様に行います。
6. これを10回×3セット行います。

### 3. スッティフ・デッドリフト

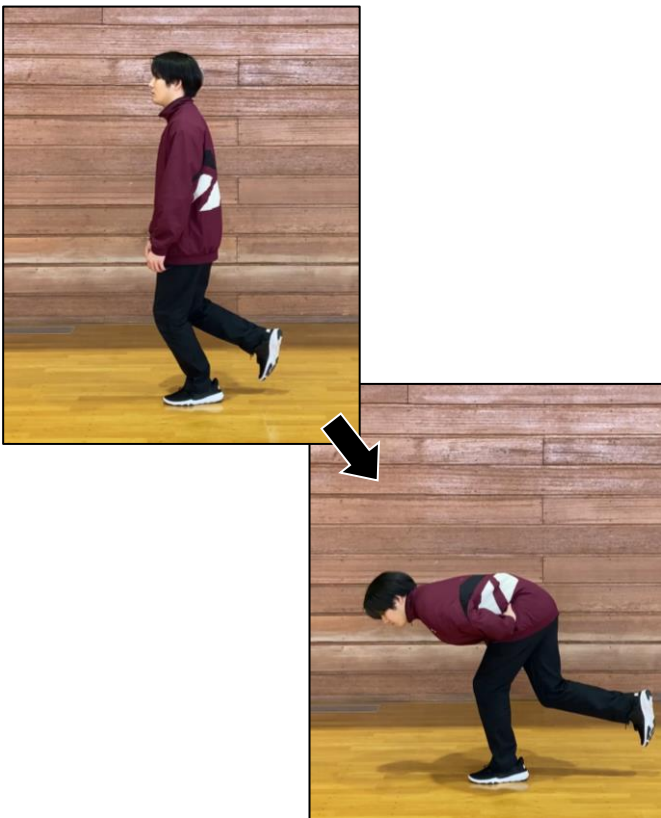


**背中と床が平行になるまで  
前傾しましょう!!**

#### 【方法】

1. 両脚を軽く開いてまっすぐ立ち、背筋を伸ばして立ちます。
2. 両膝を少し曲げたままの状態を固定し、上体を前傾させます。
3. 腕は力を抜き、自然に床の方へ垂らします。
4. この状態から、息を吐きながら両腕を床へまっすぐとおろし、背中が床と平行になるまで前傾していきます。
5. 背中と床が平行になったら、息を吸いながら元の姿勢へ戻ります。
6. これを15回×2セット行います。
7. 両腕をおろす際は、床に置いてあるバーベルを握るようなイメージで身体を前傾させましょう。

### 4. ワンレグ・スッティフ・デッドリフト



#### 【方法】

1. 両脚を軽く開いてまっすぐ立ち、右足を少し後方に下げ、床から浮かせます。
2. この状態から左膝を少し曲げ、角度を固定したまま、ゆっくり上体を前傾していきます。(息を吐きながらできるだけ深く倒す)
3. これを10回×2セット行います。
4. バランスを保ちながら行うことも大切です。

**膝の位置を固定しながら  
上体を前傾させましょう!!**

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。