

第21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）

《 サークットトレーニング 》

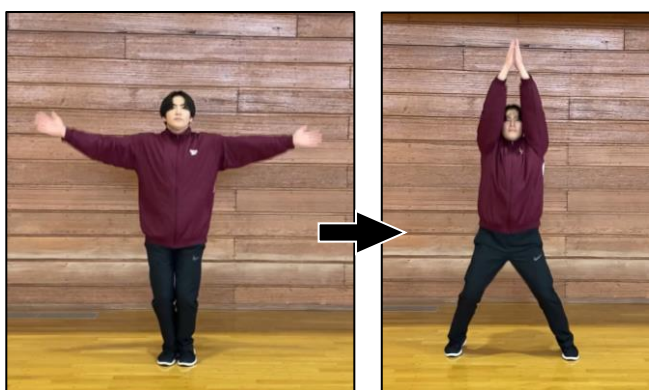
有酸素運動と筋力トレーニングを休憩せずに繰り返すトレーニングで、短時間でも脂肪燃焼効果が期待できます。

スポーツにおける競技力アップはもちろん、減量等のダイエットにもオススメです。一緒に頑張りましょう！！

1. サークットトレーニング

各種目（5種目）を1分ずつ行うことを1セットとし、5分休憩の後、2セット目を行いましょう。

① ジャンピングジャック



【方法】

1. 両足を閉じ、まっすぐ立ちます。
2. この状態から上へジャンプし着地時に両足を開き頭の上で両手を叩きます。
3. 前のめりにならないようしっかり背筋を伸ばして行いましょう。

背筋を伸ばしながらジャンプしましょう!!

② スクワット

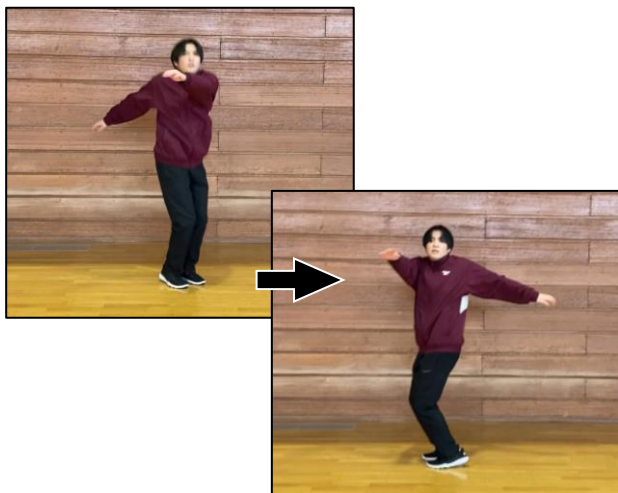


膝がつま先より前へ出ないように注意しましょう!!

【方法】

1. 足を肩幅程度に置き、つま先をやや外側に向けて立ちます。
2. 手を前に出し、肩の高さまで上げます。
3. 息を吐きながら、3秒かけて腰を落とし、息を吸いながら元のポジションに戻します。
4. 腰を落とす際に、以下の3点に注意します。
 - ① 膝が内側に入らないこと
 - ② 膝がつま先より前に出ないこと
 - ③ 身体が前傾しないこと

③ツイストジャンプ



【方法】

1. 足を揃えてまっすぐ立ちます。
2. この状態から上半身と下半身を逆方向に捻りながら、ジャンプします。
3. 着地時はバランスを崩さないようにしっかりと身体を支えましょう。

バランスを保って捻りましょう!!

④プッシュアップ

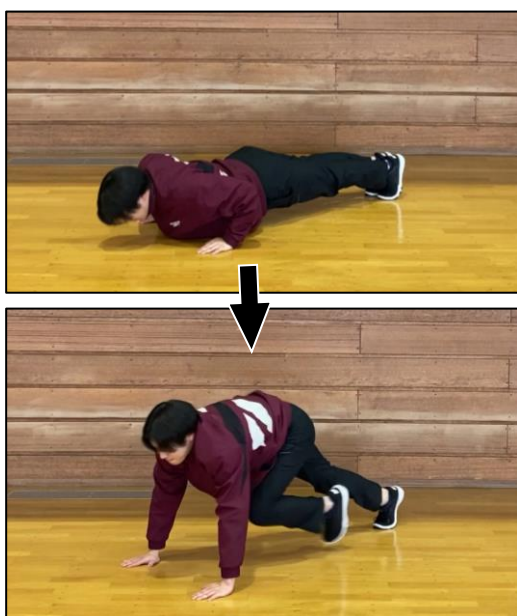


息を止めずに行いましょう!!

【方法】

1. 腕を肩幅より少し広めに開き、身体を真っ直ぐ伸ばし「左右の手」、「揃えた足」の3点でキープします。（負荷を下げる場合は膝をつき4点で支える）
2. 視線は1メートル先を見て、腰を反らないよう息を吸いながらゆっくりと身体を下げ、息を吐きながら身体を持ち上げます。
3. 1回を3秒かけて行い、腕は脇の角度が45°～60°になるように畳みます。（かんで呼吸を止めるのはNG）

⑤マウンテンクライマー



【方法】

1. 腕立て伏せのスタートポジションをつくります。
2. この姿勢から左膝を素早く胸に近づけ、元のポジションに戻します。
3. 同じ要領で、右膝も素早く胸に近づけます。
4. この動作を、左右交互に行います。

素早く行うことがポイントです!!