

第19回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年2月26日（金）
ホームページ掲載日：令和3年2月26日（金）

《 サークットトレーニング 》

筋力トレーニングと有酸素運動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。

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ニーアップ



【方法】

1. 脚を腰幅程度に広げます。
2. その場で左膝を高く上げます。
3. 左足を下ろす際に右膝を高く上げ、足を入れ替えます。
4. これをなるべく速く、一定のスピードで維持できるよう繰り返します。

②プッシュアップ



【方法】

1. 腕を肩幅より少し広めに開き、体をまっすぐにのばし「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、腰を反らないようにゆっくりと、息を吸いながら体を下げ、息を吐きながら体を持ち上げます。
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。（力んで呼吸を止めるのはNG）

③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1分間繰り返します。

④スクワット



【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体が前傾しないようこと

⑤クロスジャンプ



【方法】

1. 足を腰幅程度に広げます。
2. 両腕は曲げて胸の前に置き、手は軽く握ります。
3. 軽く膝を曲げた状態からジャンプし、「前→中央→後ろ→中央→右→中央→左→中央」と繰り返します。
4. この時、毎回同じ場所（中央）に戻ってこられるよう意識します。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。