

第20回 『自宅で行える運動』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）

《 脚のトレーニング 》

今回鍛える“大腿四頭筋”は太ももの表側の部分で身体の中でも大きな筋肉の部類に入ります。脚力をコントロールし、「飛ぶ」「蹴る」「走る」などに大きく関わる筋肉を鍛えるトレーニング方法をご紹介します。

1. ダイナミック・ランジ



【方法】

1. 両脚を肩幅に開き姿勢よく立ちます。
2. 右脚を大きく上へ引き上げます。
※バランスが崩れないように注意。
3. この状態から引き上げた右脚を大きく前方に踏み出します。姿勢は真っ直ぐに保ったまま行います。
4. 重心をしっかりと落としたら、スタートポジションへ戻ります。
5. これを左右15回×3セット行います。
6. 一度脚を大きく引き上げてから前方へ大きく踏み出すように行いましょう。

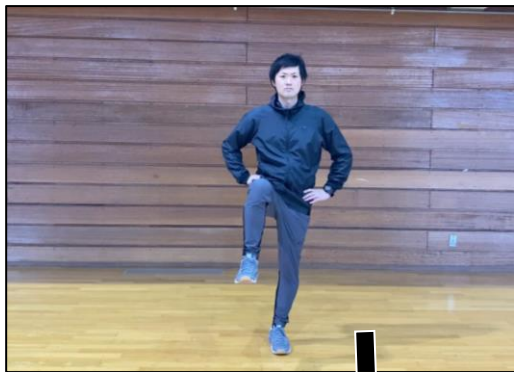
2. バック・ランジ



【方法】

1. ダイナミックランジと同様のスタートポジションを取ります。
2. 右脚を大きく上へ引き上げます。
3. この状態から引き上げた右脚を大きく後方に踏み出します。軸足の左脚の大腿四頭筋に負荷を感じられるとOKです。
4. 重心をしっかりと落としたら、スタートポジションへ戻ります。
5. これを左右15回×3セット行います。
6. 慣れてきたら、左右のツイスト（ねじる）にも挑戦してみてください。

3. サイド・ランジ



【方法】

1. 両脚を肩幅に開き姿勢よく立ちます。
2. 右脚を大きく上へ引き上げます。
※バランスが崩れないように注意。
3. この状態から引き上げた右脚を真横方向へ大きく踏み出します。
4. 踏み出した右脚に重心をしっかりと落とししたら、スタートポジションへ戻ります。
5. これを左右15回×3セット行います。
6. 踏み出す脚を狭くすると大腿四頭筋、広くすると大臀筋に負荷をかけることができます。

4. カーフレイズ

ふくらはぎを鍛えるトレーニングを紹介します。ふくらはぎは“第二の心臓”とも呼ばれる身体の重要な部分です。ふくらはぎを鍛えることによって、心臓からめぐってきた血流をまた心臓へ戻す役割を果たすことができます。



【方法】

1. 両脚を肩幅に開き姿勢よく立ちます。
2. つま先は真っ直ぐ前に向けて立つように注意します。
3. この状態からゆっくりと踵（かかと）を上げ下げします。
4. これを50回×2セット行います。
5. 踵は床につけないよう、つま先立ちと、床からわずかに踵を浮かせた状態とを繰り返します。
6. より負荷をかけたい方は、ダンベルなどを両手に持ちながら行うもの効果的です。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。