

第21回『自宅でできる運動』のご紹介

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

《 全身のトレーニング 》

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. サーキットトレーニング

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。

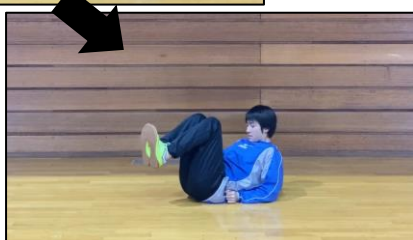
① シザースジャンプ



【方法】

1. 脚を肩幅程度に広げます。
2. 両腕は前方に向けてまっすぐ伸ばし、視線は前に置きます。
3. 真上にジャンプすると同時に、「左足を前、右足を後ろ」に伸ばします。
4. 着地と同時に、次のジャンプへ移行し、ジャンプ中に左右の足を入れ替えます。
5. 背筋をまっすぐに保ったまま動作できるように意識しましょう。

② ニートゥチェスト



【方法】

1. 仰向けの姿勢から、腕を90°に曲げ、肘で上半身を支えます。
2. 脚を軽く曲げ、宙に浮かせます。
3. この姿勢から膝と、胸が近づくよう脚を胸に引きつけます。
4. この時、腰を反らせないように、息を吐きながら、お腹に力を入れ、身体を丸めます。
5. 限界まで引き付けた後、元のポジションに脚を戻します。

③スケーター



【方法】

1. まっすぐに立った状態から、左足で右側へ1 m程ジャンプします。
2. 着地の際は右足のみで膝を柔らかく使い着地します。
3. 同じ要領で右足で左側へ1 m程ジャンプし、左足のみで着地します。
4. 一定のリズムで動作を行えるよう意識して取組みましょう。

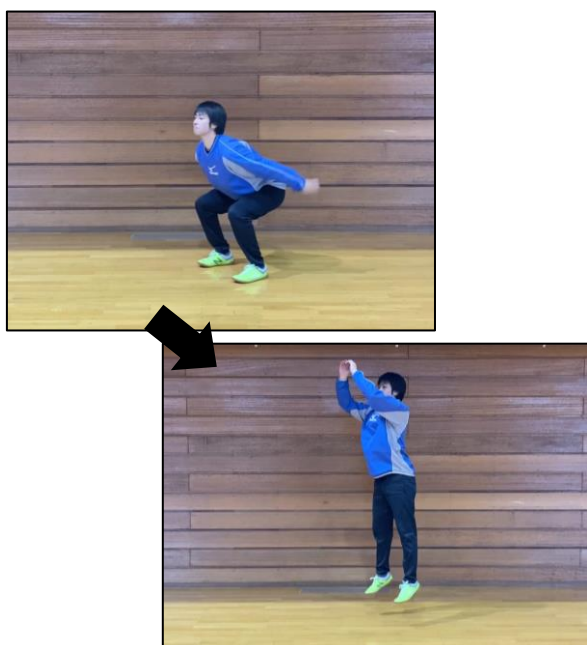
④バックエクステンション



【方法】

1. うつ伏せの状態から、手を上げ、「バンザイ」姿勢になります。
2. 勢いをつけずに息を吐きながら、ゆっくりと両太ももと胸を地面から離します。
3. この時、腰を反らせすぎないように、顎を引き、地面を見るようにします。
4. 限界まで上げた後、ゆっくりと元のポジションに戻します。

⑤ジャンプスクワット



【方法】

1. 足を肩幅程度に広げ、通常のスquatのポジションをとります。
2. 手は力を抜き、楽にします。
3. 息を吸いながら、通常のスquatのフォームで上体を下げます。
4. 息を吐きながら上体を上げ、上へ高くジャンプします。(腕を使って勢いをつけてOK)
5. 着地は膝を柔らかく使い、衝撃を吸収しながら着地します。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。