

# 第22回 『自宅でできる運動』のご紹介

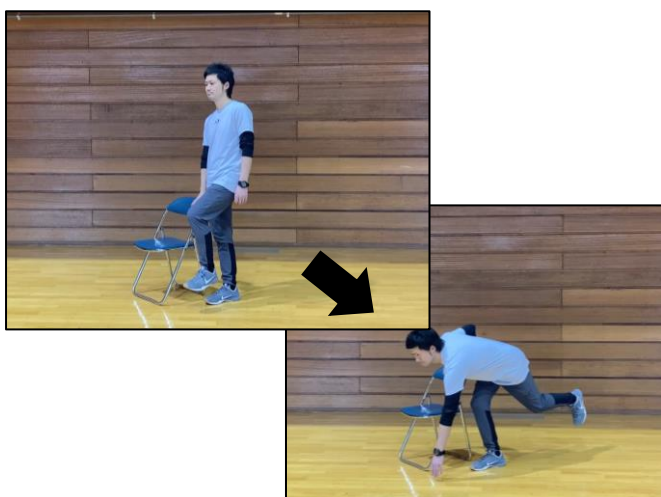
Facebook投稿日：令和3年3月26日（金）  
ホームページ掲載日：令和3年3月26日（金）

## 《 臀部・背中・腹部のトレーニング 》

今回は、「臀部」・「背中」・「腹部」を鍛えるトレーニングを紹介します。正しいフォームと姿勢を意識しながら挑戦してみましょう。

### 1. ワンレグ・デッドリフト

姿勢や動作を維持するために働くお尻の筋肉を鍛えるトレーニング。



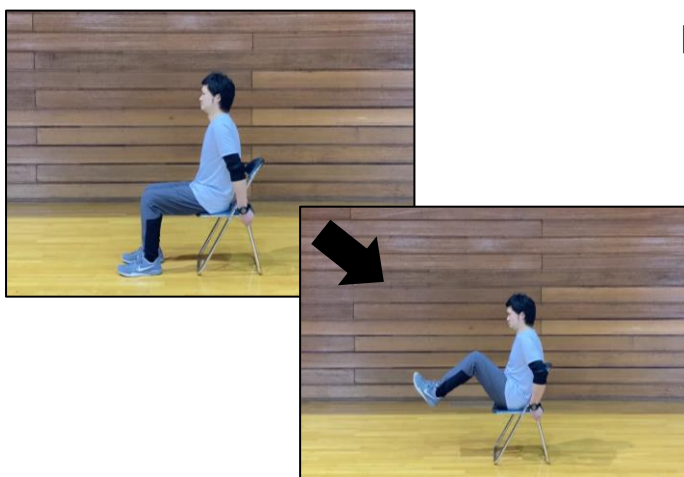
用意する物：椅子

#### 【方法】

1. 右手で椅子の背をつかみ、左脚の膝を軽く曲げ、脚を浮かせます。  
※左図のように
2. 右手でバランスを取りながら、そのまま上体を前に倒します。  
※できるだけ両腕の力を抜きます。
3. 左手が床につくくらいまで、ゆっくりと上体を倒したら、元の位置に戻ります。
4. これを10回×3セット行います。
5. 背筋を伸ばし、目線は1m先を見ながら行いましょう。

### 2. チェア・ニー・トゥ・チェスト

ポッコリお腹や姿勢改善にもつながる腹筋運動。



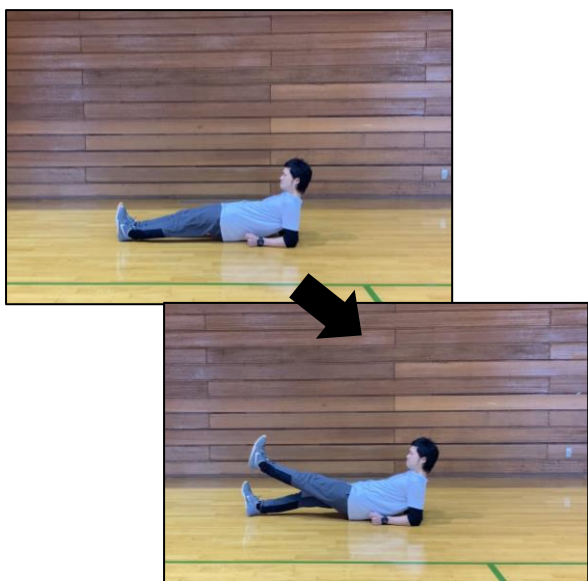
用意する物：椅子

#### 【方法】

1. 椅子に浅く腰掛け、上体をやや後方へ傾け、両手で椅子の座面の後ろ側を持ちます。※左図のように
2. 背中を少し丸め、両脚を揃えてゆっくりと浮かせていきます。
3. お腹の下の方を意識しながら、膝と胸をくっつけるよう、両脚を身体へゆっくり引き付けていきます。
4. 膝が胸にくっいたら、ゆっくりと元の位置へ戻します。
5. これを20回×3セット行います。

### 3. レックレイズ・バックブリッジ・エルボースタンス

背骨を支える脊柱起立筋を鍛えるトレーニング。

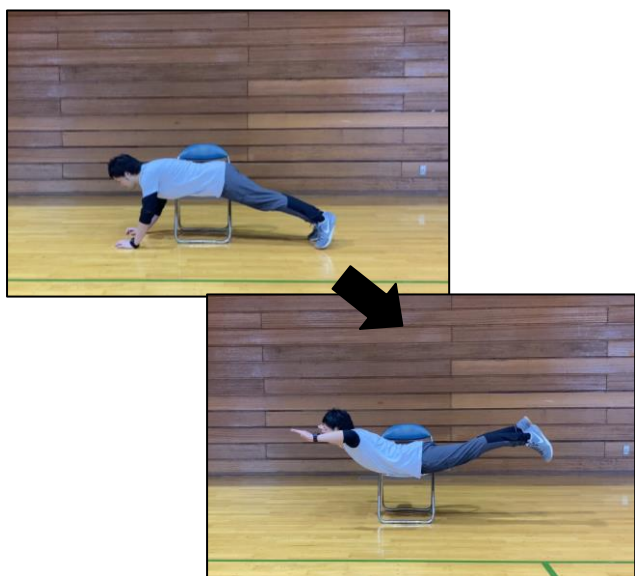


#### 【方法】

1. 仰向けになり、肩の真下に両肘をつき、両足の踵を床につけます。
2. 肩・腰・膝・踵までが一直線になるように身体をキープします。
3. この姿勢から左脚を顔の高さまでゆっくりと持ち上げます。
4. 顔の高さまで持ち上げたら、60秒キープします。
5. これを左右60秒×2セット行います。
6. 脚を上げる際に、脚の重さでバランスが崩れ、骨盤が傾かないように注意しましょう。
7. 骨盤は常に床と平行に保ちながら行うのがポイントです。

### 4. スカイダイブ・バックエクステンション

通常のバックエクステンションより負荷をかけたトレーニング。



用意する物：椅子

#### 【方法】

1. 椅子の上につぶせになり、腕と脚の力を抜きます。※左図のように
2. 背筋を意識しながら背中を反るように、下げていた腕と脚をゆっくりと持ち上げます。
3. 限界まで持ち上げたら、ゆっくりと元の位置へ戻ります。
4. これを15回×3セット行います。
5. 背中を反る際は、腰を痛めないよう注意しながら行いましょう。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。