

第3回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年5月28日（金）
ホームページ掲載日：令和3年5月28日（金）

《 脚・臀部のトレーニング 》

1. スクワット

脚や臀部など、基本的に下半身を鍛えるトレーニングです。



【方法】

1. 脚を肩幅程度に置き、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に
5. これを10回3セット行います

2. ジャンプスクワット

通常のスクワットに比べ、瞬発力を養う効果が期待できます。

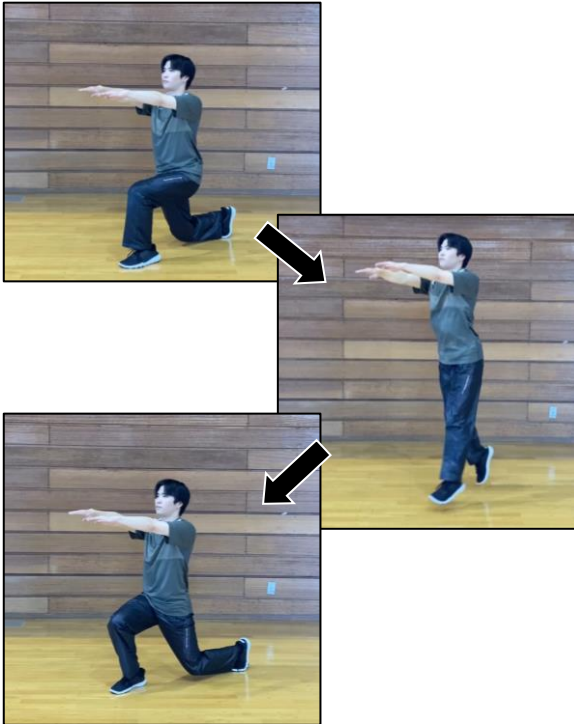


【方法】

1. 脚を肩幅程度に広げ、通常のスクワット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、通常のスクワットのフォームで上体を下げます。
4. 息を吐きながら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。
6. これを10回3セット行います。

3. リバースランジ

正しいフォームで行うことで、より臀部へ刺激を与えることができるトレーニングです。



【方法】

1. 脚を腰幅程度に広げ胸を張って立ちます。
2. 腕を肩のラインまで上げ、右足を大きく後ろに引き上体を沈め「左足のかかと」「右足のつま先」で体重を支えます。(この時にしっかりと胸を張り、左足の膝がつま先より前に出ないように注意します)
3. 左足のかかとで地面を押し、上体を上げます。
4. 同じ要領で反対の足も行います。
5. 左右計10回3セット行います。

4. 空気イス



【方法】

1. 肩幅よりやや広めに脚を開き、つま先はやや外側に向けて立ちます。
2. 胸の前で両腕を組み、膝は足先と同じ方向に向けます。
3. この状態から太ももの裏側が床と平行になるまで腰を下げていきます。
4. この姿勢で60秒キープします。
5. これを2セット行います。
6. スクワットのフィニッシュポジションの姿勢をキープするイメージで行いましょう。
7. 負荷が足りないと感じる方は胸の前で重りを持ちながら行うと、より負荷をかけて行うことができます。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。