

## 第5回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年7月10日（金）  
ホームページ掲載日：令和2年7月10日（金）

### 《 腹部のトレーニング 》

#### 1. クランチ

身体の中でも比較的大きな筋肉、腹直筋を鍛えるトレーニングを紹介します。基礎代謝を上げ、脂肪燃焼効果、気になるお腹周りのシェイプアップが期待できます。



#### 【方法】

1. 仰向けの状態で横になります。
2. 膝を立て、踵を浮かせます。この時に膝の角度、腰の角度ともに90°になる状態にし、手を耳にあてます。
3. 息を吐きながら、へそを覗き込むように、頭と肩甲骨を床から浮かせます。（みぞおちとへそを近づけるように収縮するイメージです）
4. なるべく体の反動、勢いをつけずにゆっくり行います。
5. 息を吸いながら、頭が地面に着くギリギリのポジションに戻します。
6. これを10回3セット行います。

#### 2. ツイストクランチ

通常のクランチに比べ、腹斜筋にも刺激を与えることができます。



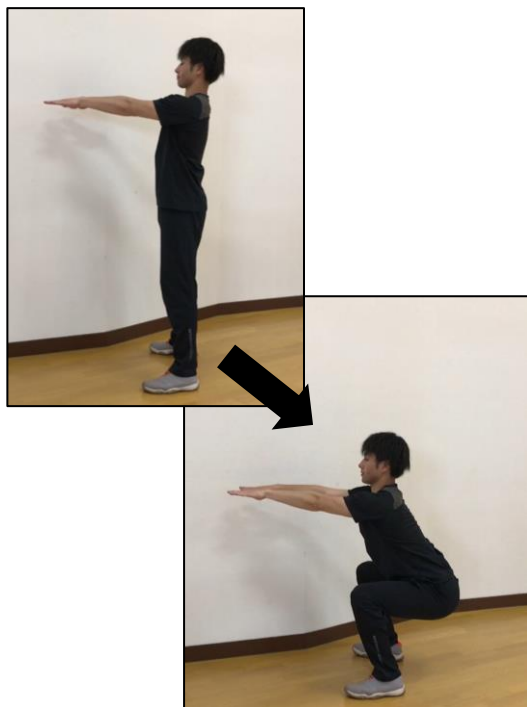
#### 【方法】

1. 通常のクランチと同様のポジションから上体を上げる際に「右肘と左膝」、「左肘と右膝」を近づけるよう左右交互に行います。
2. これを左右計10回3セット行います。

## 《 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. 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. これを10回3セット行います。

### 2. ワイドスクワット

通常のスクワット以上に足を広げて行うため、股関節の可動域を広げるストレッチ効果も期待できます。



#### 【方法】

1. 通常のスクワットより20cm程度足幅を広げ、通常のスクワットと同様のフォームでスクワットを行います。
2. 数回繰り返し行い、通常のスクワットより内腿に負荷がかかればOKです。
3. これを10回3セット行います。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。