

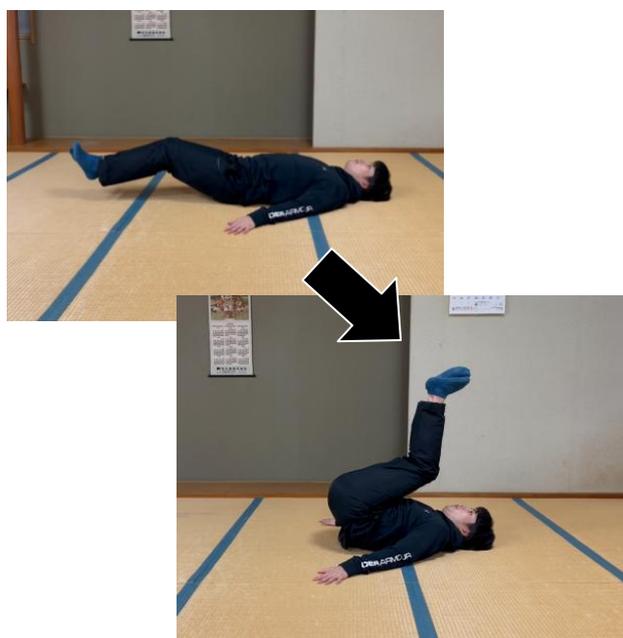
# 第7回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和4年12月27日（金）  
ホームページ掲載日：令和4年12月27日（金）

## 《 腹部のトレーニング 》

今回は、「腹部」を鍛えるトレーニングを紹介します。クランチを4種類紹介するので正しい姿勢、効いている部位を意識しながら挑戦してみましょう。

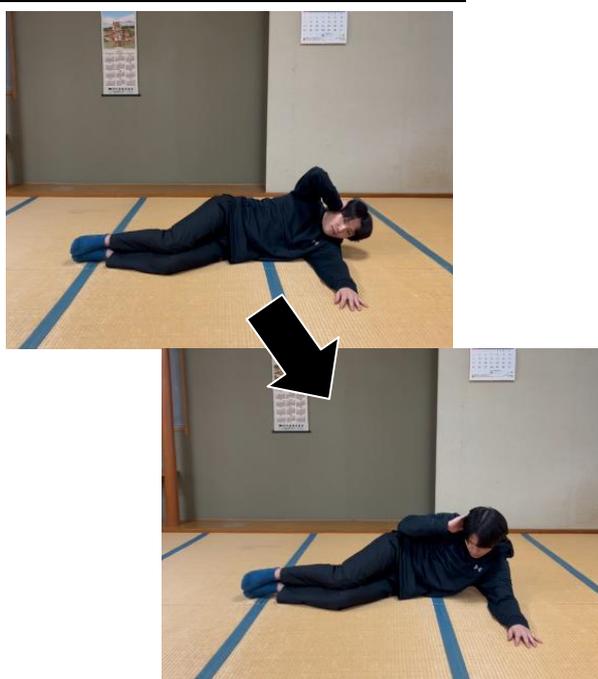
### 1. リバースクランチ



#### 【方法】

1. 仰向きになり、腕は横に自然に開きます。
2. 両脚を揃え、膝を曲げ、軽く浮かせます。  
(両膝が離れないように意識します)
3. この状態から息を吐きながら膝をグッと胸に近づけます。(この時におへそとみぞおちの距離を縮めるイメージ)
4. 腹筋に力を入れたまま、腰を反らないように注意し、息を吐きながらゆっくりと脚を元のポジションへ戻します。  
(脚は地面から浮かせたままの状態)
5. これを15回3セット行います。

### 2. サイドクランチ



#### 【方法】

1. 横向きになり、膝を軽く曲げます。
2. 上側にある腕を耳にあて、下になっている腕を前へ伸ばします。
3. 息を吐きながら、曲げた腕の肘と腰を近づけるようなイメージで、横向きに上体を上げます。
4. 息を吸いながら元のポジションに戻ります。
5. 反対側も同様のフォームで行います。
6. これを左右15回3セット行います。

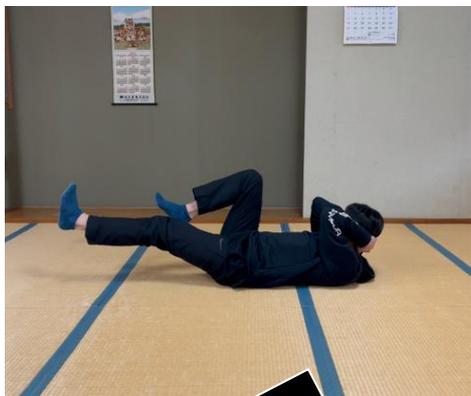
### 3. サイドプランククラッチ



#### 【方法】

1. 横向きになり、下にある腕の肘を肩の真下で立てて、腰を浮かせます。
2. このときに頭から足先までが一直線になるように、身体をまっすぐにします。
3. 上側の手で肩を掴みます。
4. この状態から息を吐きながら、上側の肘を床に向かって下げます。
5. この時に肘は床につく前に止め、息を吸いながら元の体勢に戻ります。
6. これを左右15回3セット行います。

### 4. バイシクルクラッチ



#### 【方法】

1. 仰向けになり、膝を90度に曲げます。
2. ふくらはぎが床と平行になるように両脚を上げます。
3. 両手は頭の後ろに回し、目線はおへそを見るよう意識します。
4. 両脚は自転車を漕ぐイメージで動かします。
4. その状態から右膝と左肘をくっつけるように上半身をひねります。
5. 反対側も同様に行います。
6. これを左右15回繰り返し3セット行います。
7. 脇腹をしっかりねじることを意識して行いましょう。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。