

# 第11回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年10月9日（金）

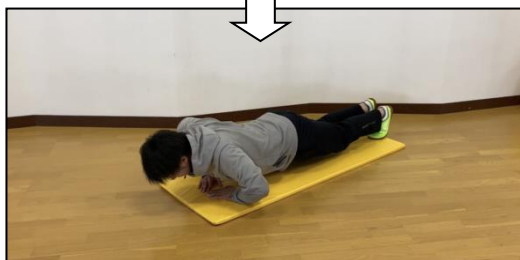
ホームページ掲載日：令和2年10月9日（金）

## 《 腕、肩のトレーニング 》

### 1. ダイヤモンドプッシュアップ

通常のプッシュアップに比べ、強度の高いトレーニングになります。

「ダイヤモンドプッシュアップ」は大胸筋以外に上腕三頭筋（腕）、三角筋（肩）への刺激も期待できるトレーニングです。

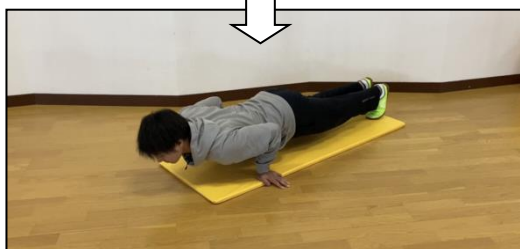


#### 【方法】

1. 通常のプッシュアップの姿勢から、両手の間隔をギリギリまでせばめます。  
（両手でひし形を作るようなイメージ）
2. 肘を横に開くイメージで息を吸いながら、上体を下げます。
3. 息を吐きながら、上体をあげ、元のポジションへ戻します。
4. これを10回3セット行います。
5. 1回1回、肘を伸ばしきることを意識して行いましょう。

### 2. リバースハンドプッシュアップ

「リバースハンドプッシュアップ」は「ダイヤモンドプッシュアップ」同様、通常のプッシュアップに比べ「上腕三頭筋」、「三角筋」に強い刺激の入るトレーニングです。



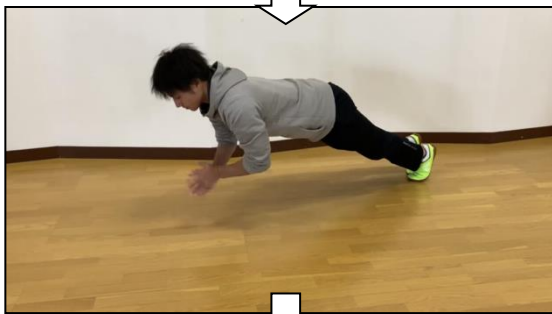
#### 【方法】

1. 通常のプッシュアップの姿勢から、両手を逆につきます。  
（手のつく位置はやや腰寄りにします）
2. 視線は1メートル程度前におきます。
3. 上体の上げ下げは通常のプッシュアップ同様に行います。
4. これを10回3セット行います。
5. 負荷を高めたい場合は、1回当たり5秒程度をかけ、ゆっくり行いましょう。

## 《 胸のトレーニング 》

### 1. クラッププッシュアップ

「プッシュアップジャンプ」をより負荷を高めたトレーニングです。  
「通常のプッシュアップでは負荷が物足りない」、「プッシュアップジャンプがある程度できるようになった」という方はチャレンジしてみてください。



#### 【方法】

1. 通常のプッシュアップの姿勢をとります。
2. 上体を下げ、上体を上げる際に、手で地面を強く押し、腕でジャンプします。  
(ここまではプッシュアップジャンプと同様です)
3. 空中で胸の前で手を一回叩きます。
4. その後、着地は肘を曲げて柔らかく着地します。
5. これをリズムカルに5回3セット行います。
6. 強度の高いトレーニングになるため、身体の反応を見ながら無理のない範囲で行いましょう！