

『自宅でできる運動』のご紹介

《 脚のトレーニング 》

今回鍛える“大腿四頭筋”は太ももの表側の部分で身体の中でも大きな筋肉の部類に入ります。脚力をコントロールし、「飛ぶ」「蹴る」「走る」などに大きく関わる筋肉を鍛えるトレーニング方法をご紹介します。

1. ダイナミック・ランジ



【方法】

1. 両脚を肩幅に開き姿勢よく立ちます。
2. 右脚を大きく上へ引き上げます。
※バランスが崩れないように注意。
3. この状態から引き上げた右脚を大きく前方に踏み出します。姿勢は真っ直ぐに保ったまま行います。
4. 重心をしっかりと落としたら、スタートポジションへ戻ります。
5. これを左右 15 回×3 セット行います。
6. 一度脚を大きく引き上げてから前方へ大きく踏み出すように行いましょう。

2. バック・ランジ



【方法】

1. ダイナミックランジと同様のスタートポジションを取ります。
2. 右脚を大きく上へ引き上げます。
3. この状態から引き上げた右脚を大きく後方に踏み出します。軸足の左脚の大腿四頭筋に負荷を感じられるとOKです。
4. 重心をしっかりと落としたら、スタートポジションへ戻ります。
5. これを左右 15 回×3 セット行います。
6. 慣れてきたら、左右のツイスト（ねじる）にも挑戦してみてください。

※ 上記内容は新冠町役場 Facebook にて動画配信しております。