

## 第20回 『自宅でできる運動』のご紹介

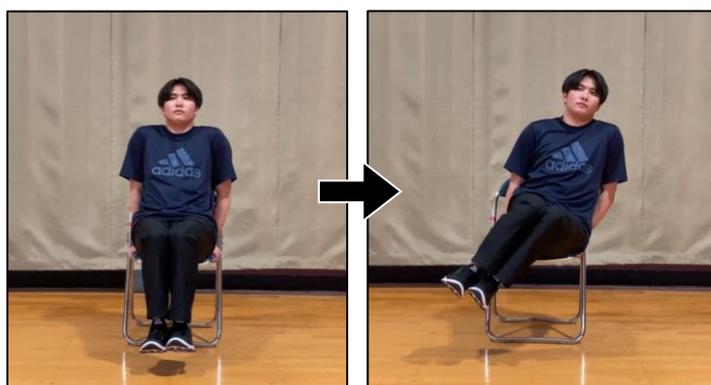
Facebook投稿日：令和4年1月28日（金）  
ホームページ掲載日：令和4年1月28日（金）

### 《 腹部のトレーニング 》

お腹の外側（脇腹）に位置する筋肉を腹斜筋といいます。腹斜筋を鍛えることで、お腹を上方に引っ張り上げ、ウエストのくびれをつくる効果などが期待できます。

無理なくトレーニングを実践し、すっきりとしたお腹周りをつくりましょう！

#### 1. ライニング・シットング・サイドバンド

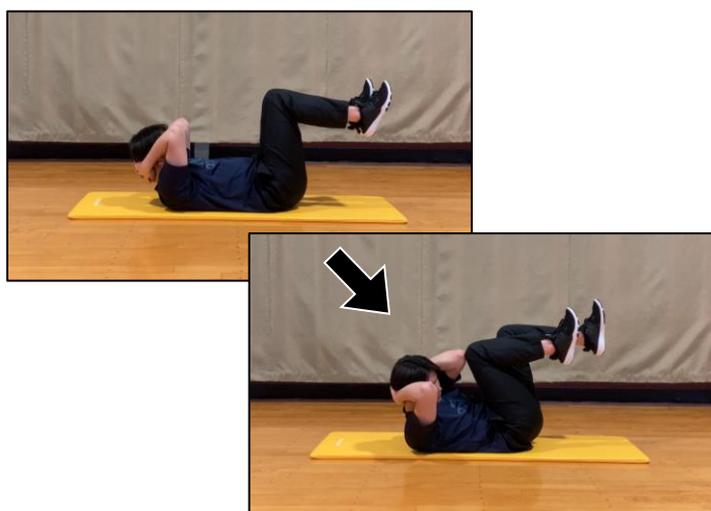


膝を支点とし、  
腹斜筋を意識しながら行いましょう!!

##### 【方法】

1. 椅子に浅く腰掛け、上体をやや後方へ傾けて座ります。
2. 両手は椅子の側面を持ち上体を安定させ、両脚は揃えて床から浮かせます。
3. この状態から、膝を支点（中心に）として両脚を右へ持ち上げます。  
※左図のように
4. 限界まで上げたら元の位置へ戻り、反対側も同様に行います。
5. これを左右10回×2セット行います。
6. 脚を持ち上げるときは背中を椅子につけず、上体も前屈しないように行いましょう。

#### 2. ツイストクランチ

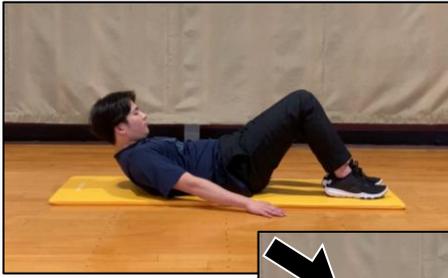


おへその前で肘・膝をタッチしましょう!!

##### 【方法】

1. 床に仰向けになり、股関節・両膝の角度が90度になるように両脚をあげ、両手は頭の後ろに組みます。
2. この状態から、上体を左に捻りながらあげていき、左肘で右膝をタッチしたら元の状態へ戻ります。
3. 素早く反対側も同様に行います。
4. これを左右10回×2セット行います。
5. できるだけおへその前で、肘と膝をタッチするようにしましょう。

### 3. スパイン・サイドベンド・ヒールタッチ

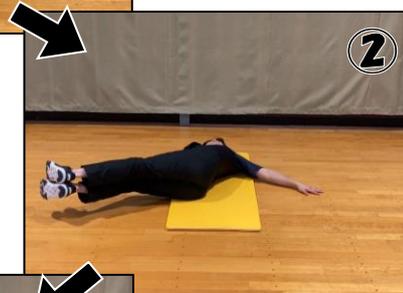


**おへそを覗き込む高さをキープしながら行いましょう!!**

#### 【方法】

1. 床に仰向けになり、両膝を90度に曲げ、両手は自然に横に開きます。
2. この状態から、へそを覗き込むように上体をあげ、右手で左脚の踵をタッチするよう側屈します。
3. 同様のフォームで反対側も行います。
4. これを左右10回×2セット行います。
5. タッチする際は、腰を支点に上体の高さをキープしながら行いましょう。

### 4. レッグツイスト



#### 【方法】

1. 床に仰向けになり、股関節の角度が90度になるように脚を伸ばし、脚先を揃えてあげます。
2. 手は横に大きく広げ手の平をしっかりと床につけます。
3. この状態から、息を吐きながら、お腹を支点に両脚を伸ばしたまま右へ大きく倒して（捻って）いきます。
4. 限界まで倒したら、息を吸いながら元の位置（中央）へ戻り、左側も同様のフォームで行います。
5. これを10回×2セット行います。
6. 両肩が浮かないように注意しながら、片側の床に接地するギリギリまで脚を倒していきましょう。

**脚を倒す際は両肩が浮かないように注意しましょう!!**

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。