

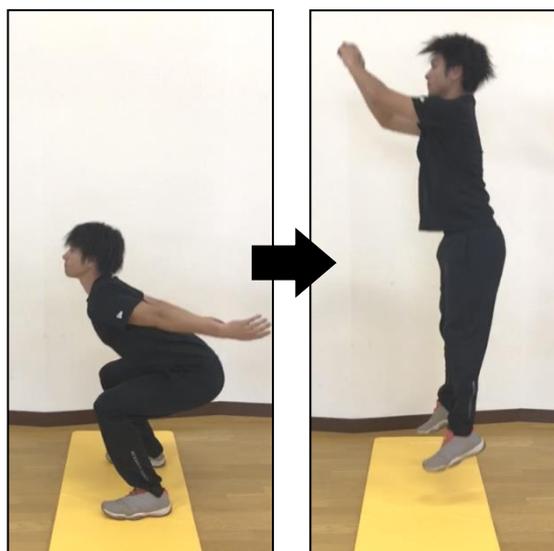
# 第9回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年9月10日（木）  
ホームページ掲載日：令和2年9月10日（木）

## 《 脚・臀部のトレーニング 》

### 1. ジャンプスクワット

通常のスクワットに比べ、瞬発力を養う効果が期待できます。

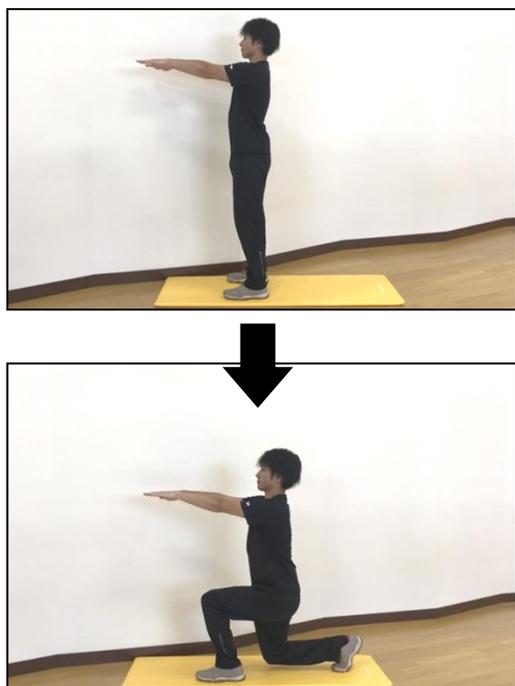


#### 【方法】

1. 足を肩幅程度に広げ、通常のスクワットのポジションをとります。
2. 手は力を抜き、楽にします。
3. 息を吸いながら、通常のスクワットのフォームで上体を下げます。
4. 息を吐きながら上体を上げ、上へ高くジャンプします。（腕を使って勢いをつけてOK）
5. 着地は膝を柔らかく使い、衝撃を吸収しながら着地します。
6. 以上を10回3セット行います。

### 2. リバースランジ

正しいフォームで行うことで、より臀部へ刺激を与えることが出来るトレーニングです。



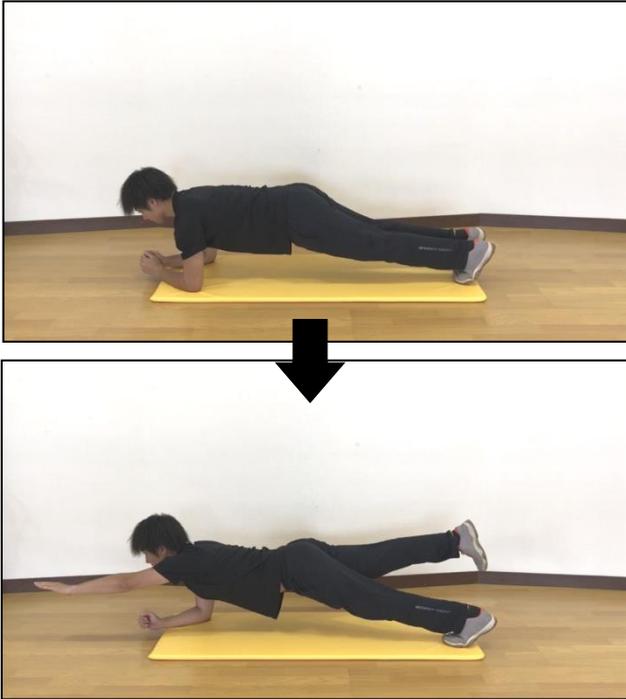
#### 【方法】

1. 足を腰幅程度に広げ胸を張って立ちます。
2. 腕を肩のラインまで上げ、右足を大きく後ろに引き上体を沈め、「左足のかかと」「右足のつま先」で体重を支えます。（この時にしっかりと胸を張り、左足の膝がつま先より前に出ないように注意する）
3. 左足のかかとで地面を押し、上体を上げます。
4. 同じ要領で反対の足も行います。
5. 左右計10回3セット行います。

## 《 体幹トレーニング 》

走る・投げる・蹴るなど様々な動作を安定して行うために欠かせない「体幹」を、効率よく鍛える基本のエクササイズを紹介します。しっかり腹圧をかけて、きれいな姿勢を心がけましょう。

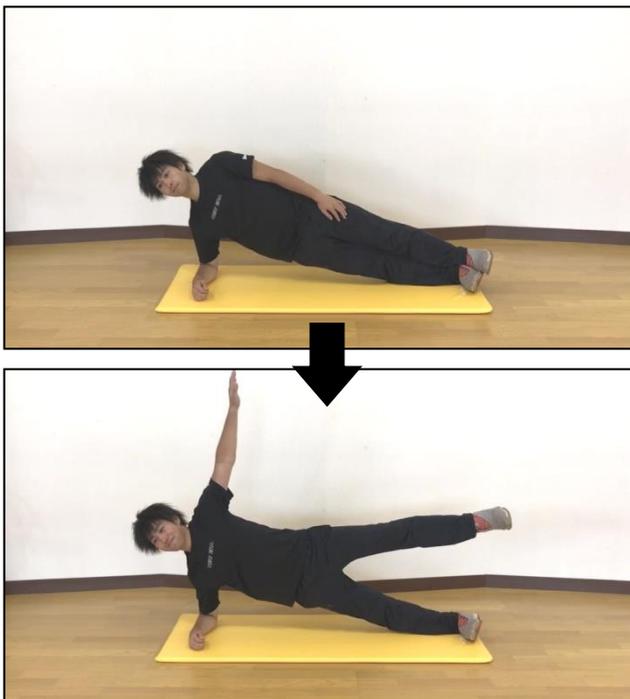
### 1. アーム&レッグレイズフロントブリッジ（エルボースタンド）



#### 【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢を作ります。（腕は肩幅に開く）
2. 1の姿勢から真下に両肘をつきます。
3. この姿勢から左脚、右腕を上げ、左肘・右つま先の2点で身体を支えます。
4. 視線は1 m先をみます。
5. その姿勢で30秒キープします。
6. 3と同じ要領で右脚、左腕を上げます。
7. この時に身体が傾かないように注意します。
8. これを3セット行います。

### 1. アーム&レッグレイズサイドブリッジ（エルボースタンド）



#### 【方法】

1. 横向きになります。（右向き）
2. 右肘を90度にし、身体と平行になるようにつきます。
3. 視線は真っ直ぐ前をみます。
4. 右腕を視点とし、身体を持ち上げます。この時に左足を上へ開き左腕を上へ伸ばします。
5. この姿勢で30秒キープします。
6. 5と同じ要領で右足、右腕を上げ、左向きも行います。
7. これを左右2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。