

# 第12回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年10月23日（金）  
ホームページ掲載日：令和2年10月23日（金）

## 《 腕のトレーニング 》

上腕二頭筋・三頭筋を効果的な負荷を与えるトレーニングとしてエコバックを活用したトレーニングを紹介します。

エコバックに本や水入りペットボトルなどを入れて、ご自身の体力に合った重さでチャレンジしてみましょう。

### 1. エコバックアームカール



#### 【方法】

1. 肩幅程度に脚を開き、姿勢よく立ちます。
2. エコバックに重り（本など）を入れて負荷をつくり、左手に握ります。この時に肘を伸ばした状態で保持します。
3. この状態から1～3のリズムで肘を支点として曲げていきます。この時に脚を曲げたり、背中を反らしたりしないように注意します。
4. 肘が90度まで曲げたら、1～3のリズムで元の位置へ戻します。
5. これを左右20回×3セット行います。
6. エコバックを持ち上げる際に、肩を少し上げると、より上腕二頭筋に刺激がいきやすくなります。

### 2. エコバックフレンチプレス



#### 【方法】

1. 肩幅程度に脚を開き、姿勢よく立ちます。
2. エコバックに重り（本など）を入れて負荷をつくり、左手に握ります。
3. 左手を頭の真後ろへ持っていきます。
4. この状態から1～3のリズムで、肘を支点として腕を上方向に伸ばして、バッグを持ち上げていきます。
5. 腕が完全に伸ばしきるところまで持ち上げたら、1～3のリズムで元の位置へ戻します。
6. これを左右15回×2セット行います。
7. エコバックを持ち上げる際は、姿勢をまっすぐにキープしながら行うことがポイントです。

## 《 脚のトレーニング 》

大腿四頭筋は太ももの表側の部分で、身体の中で大きな筋肉の部類に入ります。

脚力をコントロールして、ジャンプやキック、ダッシュなどに大きく関わる部位のトレーニングを紹介します。

### 3. ワンレッグスクワット



《 用意する物 》  
椅子

#### 【方法】

1. 椅子の背もたれが身体の右側にくるようにし、姿勢よく立ちます。
2. 左脚を軸足とし、右脚は後ろへ引きます。(床から浮かせる)
3. 右手で椅子の背もたれをつかみ、ゆっくりと右膝が地面に近づくよう身体を沈めます。この時に左膝をつま先より前へ出さないようにします。
4. ゆっくりと元の位置まで戻します。
5. これを左右10回×3セット行います。
6. 姿勢が左右に傾いたり、猫背にならないように注意しましょう。

### 4. 空気イス



#### 【方法】

1. 肩幅よりやや広めに脚を開き、つま先はやや外側に向けて立ちます。
2. 胸の前で両腕を組み、膝は足先と同じ方向に向けます。
3. この状態から太ももの裏側が床と平行になるまで腰を下げていきます。
4. この姿勢で60秒キープします。
5. これを2セット行います。
6. スクワットのフィニッシュポジションの姿勢をキープするイメージで行いましょう。
7. 負荷が足りないと感じる方は、胸の前で重りを持ちながら行うと、より負荷をかけて行うことができます。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。