# 第15回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日:令和3年11月26日(金)ホームページ掲載日:令和3年11月26日(金)

## ≪ 脚・お尻のトレーニング ≫

今回は脚の【大腿四頭筋・大殿筋】を鍛えるトレーニングをご紹介します。

これからの冬期間、滑りやすい雪道に負けない足腰をつくるために必要な脚・お尻のトレーニングに挑戦してみましょう。

## 1. シシースクワット



#### 【方法】

- 片手でイスの背をつかみ、身体を支えます。
- 2. 息を吐きながら脚をまっすぐ前 へ伸ばしたまま膝を前へ曲げて いきます。
- 3. 限界まで曲げたら息を吸いなが ら元の姿勢に戻ります。
- 4. これを10回×3セット行います。
- 5. 反対側も同様に行います。

## 2. ブルガリアンスクワット



#### 「方法】

- 1. イスから70cm程離れた所に後 ろ向きで立ちます。
- 右脚のつま先をイスに乗せ、背筋を伸ばします。
- 3. 左脚を少し前に出し、ゆっくり と曲げ、腰を落とていきます。
- 4. 膝が90度になった所でキープし ゆっくりと元の姿勢に戻りま す。
- 5. 反対側も同様に行います。
- 6. これを10回×3セット行います。

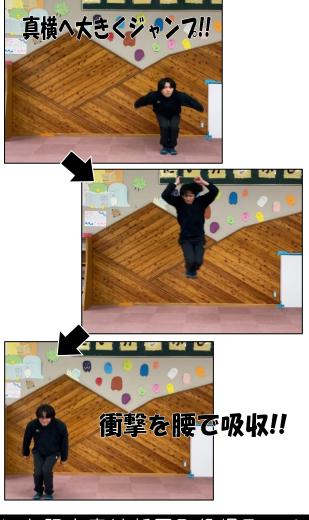
## 3. サイドランジ



#### 【方法】

- 1. 脚を肩幅程度に開き、腕を胸の前で組みまっすぐ立ちます。
- 右脚を股関節と垂直になるまで上 げます。
- 3. この状態から、脚を真横方向へ大きく踏み出します。
- 4. 踏み出した脚に重心をかけ元の位置に戻ります。
- 5. 逆脚も同様に行います。
- 6. これを10回×3セット行います。

### 4. 横ジャンプ



#### 【方法】

- 両手を広げ、両脚を揃えたまま膝を曲げ、横へ大きくジャンプします。
- 2. 着地時は、衝撃を腰で受け止める ようなイメージでショックを吸収 します。
- 3. これを10回×3セット行います。
- 4. 連続して行っても、休みをはさみ ながら行っても構いません。