

自重トレーニング

・大きな筋肉を鍛えて基礎代謝を上げましょう☆

1. スクワット



▼鍛えられる箇所

・下半身

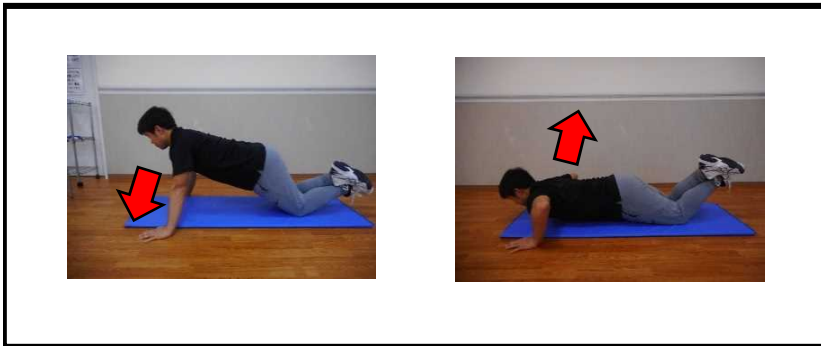
▼ポイント

- ・膝とつま先をできるだけ同じ方向に向けましょう。
- ・膝を曲げた時に、つま先よりも前に膝が出ないように気をつけましょう。
- ・背筋を伸ばし胸を張りながら行いましょう。

▼順序

- ①胸の前で腕を軽く組み、両足を肩幅程度に開きます。つま先はやや外側に向けましょう。
- ②お尻を後ろに突き出すイメージで腰を落とします。太ももの裏と床が平行になる所まで下ろします。
- ③体制を崩さないように、①へと戻ります。
- ④10回を2セット行いましょう。

2. プッシュアップ



▼鍛えられる箇所

・胸、二の腕

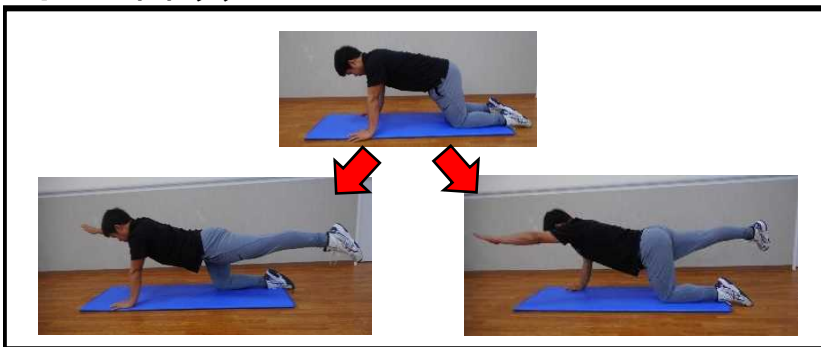
▼ポイント

- ・お尻が上がったり下がったりしないように頭から膝まで一直線を意識しましょう。
- ・息を吸いながら下ろし、吐きながら体を上げましょう。

▼順序

- ①膝をつき、腕立て伏せの姿勢になります。手の幅は肩幅よりも少し広げて床につきましょう。
- ②肘を曲げて体を下ろします。しっかりと肘を曲げ、胸が床につくぐらいまで体を下ろしましょう。
- ③しっかりと下ろしたら肘を伸ばして元の位置に戻ります。
- ④10回を2セット行いましょう。

3. バードドッグ



▼鍛えられる箇所

・体の背面、体幹

▼ポイント

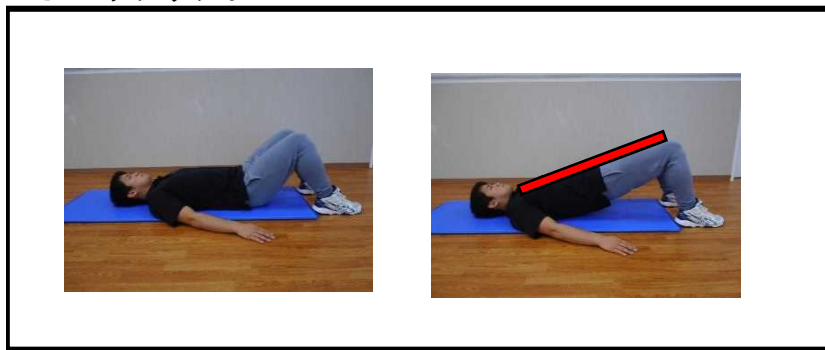
- ・お腹に力を入れながら行いましょう。
- ・視線は下を向きましょう。
- ・手足が下がらないように注意しましょう。

▼順序

- ①床に手と膝をつき、四つん這いの姿勢を取ります。
- ②右手と左足を水平な高さまで上げ、前後にピンと伸ばし2秒静止します。
- ③一度①の姿勢に戻ってから、反対の左手と右足で同じ動作を行います。
- ④左右各10回を2セット行いましょう。

自重トレーニング②

4. ヒップリフト



▼順序

- ①仰向けになり、足を腰幅に開きます。
- ②お尻に力を入れながら、お尻を持ち上げます
- ③持ち上げたら2秒キープし、ゆっくりと下ろします。
- ④10回を2セット行いましょう。

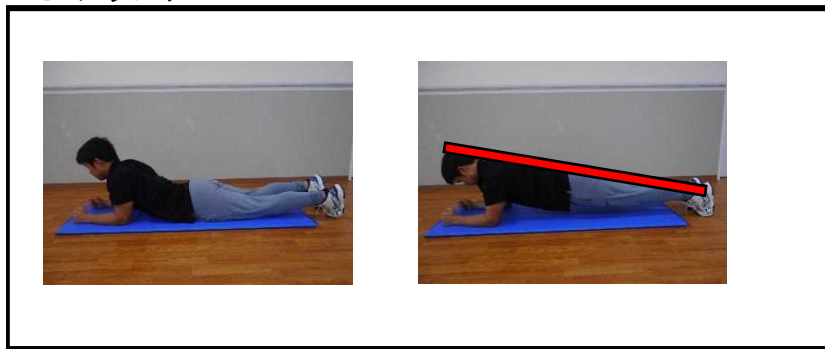
▼鍛えられる箇所

- ・お尻

▼ポイント

- ・膝が内側に入らないよう気をつけましょう。
- ・お尻を持ち上げたら、胸から膝まで一直線になるようにしましょう。
- ・なるべく地面にお尻がつかないように繰り返しましょう。

5. プランク



▼順序

- ①うつ伏せになり、肘を90度に曲げ、肩の下にくるよう手を置きます。
- ②足はつま先だけが床につくようにし、頭のとっぺんからかかとまで一直線になるように体を持ち上げます。
- ③30秒～60秒を目標として2セット行いましょう。
※姿勢を維持するのが難しい方は短い時間（10秒ぐらい）でもOKです。

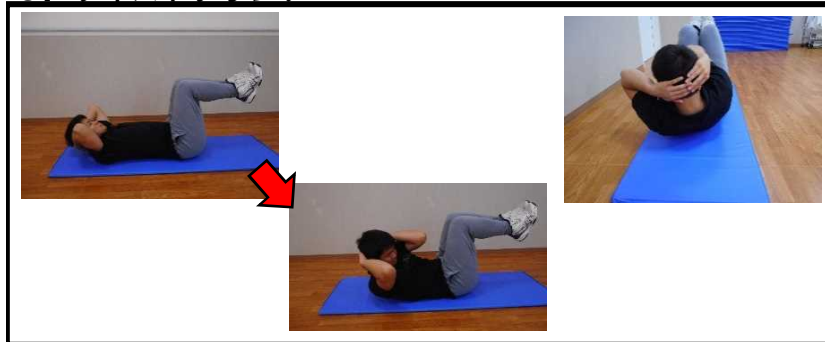
▼鍛えられる箇所

- ・体幹

▼ポイント

- ・姿勢がとても大切です。お尻が突き出たり、反ったりしないように気をつけましょう。
- ・姿勢を取れない方は膝をついて行いましょう。

6. ツイストクランチ



▼順序

- ①仰向けに寝て、両足を揃え、膝を持ち上げます。手は頭の後ろで組みましょう。
- ②背中をねじりながら丸めて上半身を持ち上げ、ゆっくりと①の姿勢に戻ります。
- ③左右交互に10回を2セット行いましょう。

▼鍛えられる箇所

- ・お腹横

▼ポイント

- ・肩のラインを回すことを意識するとひねる動作が上手にできます。
- ・手は頭を支えるだけで、力を入れすぎないように注意しましょう。