# ●おすすめ自体重筋トレ①《下半身強化・体幹強化》

## ①　スクワット（下半身・太もも）

足の幅は腰の幅

胸の前で腕を組み、
下腹部に力を入れて
真っ直ぐに立ちます。

後ろの椅子に座
るように腰をゆっ
くり落として、座
る寸前に止めま
す。

イチニサンシで腰を落とし

ゴーロク　シチハチ　で
立ち上がります。
膝が前に出ないように腰
を落としましょう。

10回～15回を
1セットとし、
左右行いましょう

## ②　レッグレイズ（腹筋下部）

両足を軽く曲げた状態で横になり、背中を床にぴったりと付けるように意識します。
特に腰の下と床に隙間ができないようにしましょう。

お腹に意識を持って
足を上げましょう

イチニサンで
両足を上げ

シーゴーロク
で下します。

15回～20回を
1セットとします

## ③　ワンレッグヒップリフト

両手を体の横につき床に寝ます。
肩膝を曲げ、もう片足を伸ばしお腹に力を入れ伸ばした足を床から浮かします。

おしりを持ち上げていき、曲げた膝から肩のラインが一直線になるところで静止します。

床におしりがつく直前まで戻し、繰り返します。
イチニサンで上げて、シーゴーロクで下す。
15回を1セットとし、左右行います。

## ④　プッシュアップ

手を肩の下に来るようにつき、膝をつきます。
肘を伸ばし、背中が落ちないようにまっすぐ、またお尻が飛び出ず、腰を反らず、体幹をまっすぐに保ちます。

イチニサンで下し、シーゴーロクでスタート位置へ戻す。10回を1セットとします。

肘を曲げ、手と手の間に胸を床に近づくまで下げます。

北広島市体育協会　健康運動指導士　柳沼