ワンポイントアドバイス

シェイプアップエクササイズ!! その1

熊本市総合体育館・青年会館
トレーニング指導士
﨑村　公貴

テーマ

下腹と太もものシェイプアップ

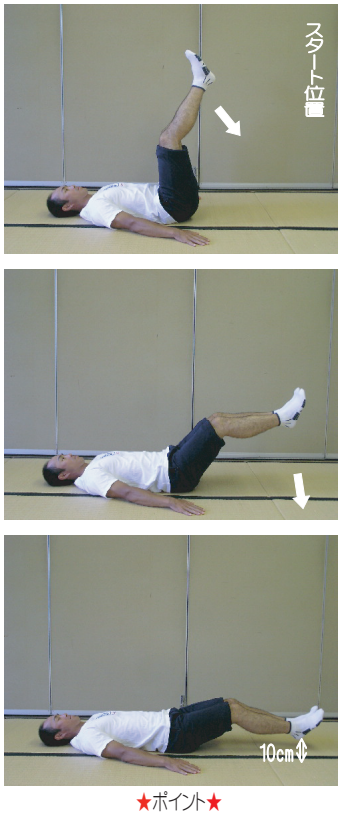
最近、運動不足だな…運動したいけど時間が…ちょっと体脂肪が…などなど…そんな皆さんへ。身近なものを利用して、いつでも、どこでも、簡単にできるエクササイズを紹介します。

第1回目は「下腹」と「太もも」をシェイプアップするエクササイズです。

下腹のエクササイズ

①仰向けになり手のひらを床に付けた状態で腰の横に広げます。
②両脚を上げ、軽く膝を曲げます。（スタート位置）
③床から10 cmくらいの位置まで両脚を下ろしていきます。
④元に戻します。
※両足を下ろしながら息を吸い、戻しながら吐きます。

▼注意点
脚を下ろしたときに、上体が浮かないようにしっかりと手で支えます。
脚を上げ下ろしするとき、腰が反らないように腹筋、背筋を緊張させておきます。
腰が痛いときは中止しましょう。



※10回を目安に行いましょう。

★ポイント★
お腹に意識を集中させましょう。
膝を曲げ過ぎるとお腹への刺激が少なくなります。

太もものエクササイズ（スクワット）

①両手にペットボトルを持ち体側に腕を伸ばします。
②足幅を肩幅くらいに開き、胸、背すじを張ります（スタート位置）。初心者の方は足幅を広めにした方が安定します。
③膝の角度が90度ぐらいになるまでかがみます。このときつま先よりも膝が前に出ないように注意しましょう。椅子に座るイメージで）
④斜め上を見ながら立ち上がります。
※かがみながら息を吸い、立ちながら吐きましょう。

▼注意点
かがむときも、立つときも背すじ、胸をしっかり張り、斜め上を見ます。
下を見ると背中が丸まりやすくなり、負荷が腰にかかり痛めやすくなります。
膝や腰が痛いときは中止しましょう。

※10回を目安に行いましょう。

★ポイント★
太ももに意識を集中させましょう。

筋力トレーニングを行うときの注意点

①正しい姿勢で行いましょう。
②鍛える部分を意識しましょう。
③息を止めず呼吸をしながら行いましょう。
④体調が悪いときは中止しましょう。
⑤ウォーミングアップ（準備運動）、クールダウン（整理運動）を必ず行いましょう。
⑥軽過ぎず、重過ぎず自分にあった重量で行いましょう。無理はケガのもと。

◆ペットボトルをダンベルに再利用◆

ペットボトルに、小石や砂などを入れると重さを調節することができます。