第60回国民体育大会「晴れの国おかやま国体」
重量挙げ成年62キロ級
スナッチ
# 優勝

熊本市総合体育館 青年会館
崎村　公貴さん

岡山県倉敷市で行われた、秋季国体重量挙げ成年62キロ級に、当事業団主事の崎村公貴さんが熊本県代表として出場しました。

スナッチでは116キロをマークし優勝、またジャークと総合でも2位と活躍しました。優勝は3年ぶりということで、喜びもひとしおだったようです。

現在、熊本市総合体育館・青年会館のトレーニング室担当です。広報誌『スポーツライフくまもと』では、「ワンポイントアドバイス」（同ページ下）を連載中です。

トレーニングに関するご質問がございましたら、お気軽に声をおかけください。

**熊本市総合体育館・青年会館へ遊びに来てくださいね！お待ちしています！**

---

健康づくり
# 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3

熊本市総合体育館・青年会館
トレーニング指導士
崎村　公貴

テーマ
**わき腹とふくらはぎのシェイプアップ**

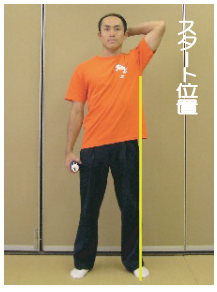
ペットボトルを ダンベルに 再利用

### わき腹のエクササイズ

①足幅を肩幅くらいに開き、胸と背筋を張ります。
②ペットボトルを片手に持ち、体側に腕を伸ばします。もう片方の手は頭の後ろにつけます（スタート位置）。
③ペットボトルを持っていない方向（横方向）にゆっくり深く曲げていきます。
④元にもどします。
⑤ペットボトルを持ち替えて反対側もおこないます。

※上体を曲げながら息を吐き、戻しながら吸います。

▼注意点
体を曲げるときに上体を横にスライドさせるとわき腹への刺激が減少してしまうので注意しましょう。



※左右10回を目安に行いましょう。

★ポイント★　わき腹に意識を集中させましょう。上体が横に動かないよう気をつけましょう。

### ふくらはぎのエクササイズ

①片足立ちをし、ペットボトルを片手に持ち、体側に腕を伸ばします。もう片方の手は、壁につけてバランスをとります（スタート位置）。
②ゆっくりとかかとを上げていきます。
③元に戻します。
④ペットボトルを持ち替えて反対側もおこないます。

※かかとを上げながら息を吐き、下ろしながら吸います。

▼注意点
バランスが崩れないように片方の手で壁などをつかみましょう。慣れるまでは両足でおこないましょう。また、慣れてきたら段差を利用すると可動域が広がり、より効果的です。

※左右10回を目安に行いましょう。

★ポイント★　ふくらはぎ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。