

家庭でできる運動シート No.2

室内でできる運動を紹介します。せまい場所でもできる内容ですので、毎日取り組みましょう。

【ストレッチ】

【ストレッチ①】 大臀筋、中臀筋、小臀筋、股関節の柔軟性向上。

両脚の膝を立てて、上半身は後ろに体重をかける。右脚を曲げて、左脚の太ももにのせる。両手でバランスをとり、お尻を少し浮かせる。限界まで倒し、20秒間キープする。元に戻し、左足も同様に行う。

ポイント

20秒間しっかりとお尻の筋肉が伸びていることを意識する。両手でバランスをとる。



☆ストレッチ②

ストレッチ①の姿勢から脚を左側に倒す。膝を両手でもって体に引き寄せる。このとき、背筋を伸ばす。左脚も同様に行う。



★ストレッチ③

ストレッチ①の姿勢から脚を右側に倒す。上に乗っている脚を床に近づけるよう意識する。このとき、左のおしりを浮かせないようにする。



【ニートゥーエルボー】

【ニートゥーエルボー】腹筋、腸腰筋の強化。広背筋、大臀筋の強化にもつながる。

手を肩の真下、膝を股関節の真下につき四つん這いの姿勢をつくる。右手と左脚を上げバランスをとる。右手の肘と左脚の膝を体の真下でくっつける。ゆっくりもとに戻す。15回を1セットとし、左右3セットずつを目安に行う。

ポイント

右手と左脚を上げバランスをとるとき、手と脚が一直線になるよう意識する。



【サイドエルボーブリッジ】

【サイドエルボーブリッジ】外腹斜筋、内腹斜筋、大腿筋膜張筋(太もも外側)の強化。

膝を伸ばして、身体を真っ直ぐの状態にして横向きに寝ます。膝を肩の真下について、身体が一直線になるように、腰を持ち上げます。肩から脚まで、真っ直ぐの状態になったら、上側にある腕を真っ直ぐに上に伸ばします。姿勢を維持して、静止します。その状態を30秒間続ける。これを左右3セット行う。



☆発展

サイドエルボーブリッジから、外側の脚を上げ15秒キープ。これも左右3セット。



【フォワードランジ (フロントランジ)】

【フォワードランジ (フロントランジ)】 ハムストリングスの強化。

脚を揃えて立ち、片脚を大きく一歩前へ出す。上体をまっすぐにしたまま股関節と膝を曲げていく。前脚の膝を 90°まで曲げたら、前脚でグッと床を蹴って元の姿勢に戻る。この動作を繰り返す。反対側も同様に行う。左右 10 回ずつ 3 セット行う。

ポイント

つま先と膝をまっすぐ正面に向け、脚の裏をしっかりと床につけて行う。

