

Ⅱ 筋力トレーニング (鍛えている部位を意識して行う)

【レベル1】

1 スクワット (大腿四頭筋・大殿筋・ハムストリングス)



- ① 両足を肩幅に開き、両手を前に伸ばす
- ② 背筋を伸ばしたままおしりを後ろに突き出すように膝と股関節を曲げ4秒かけてしゃがみ、1秒静止し、4秒かけて戻す(膝がつま先より前に出ないように注意する)

2 膝の引き寄せ (腹直筋)



- ① 両足を伸ばして床に座り、両手を体の少し後ろにつき上半身を支える
- ② 両膝を4秒かけて胸に引き寄せ静止し、4秒かけて元の姿勢に戻す

3 四つ這い腕立て伏せ (大胸筋・三角筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋)



- ① 両手と両膝を床につき、四つ這いの姿勢になる
- ② 顔は正面を見て、胸を両手の間におろすイメージで両肘を曲げる
- ③ 4秒かけて上半身を下げ1秒静止し、4秒かけて元の姿勢に戻す

4 Tフライ (クボタスピアーズ船橋・東京ベイおすすめ筋トレ)



- ① 両足を肩幅に開いて立ち、膝を軽く曲げる
- ② 背筋を伸ばしたまま上半身を45度前に倒す
- ③ 背中側から見たときにTの字に見えるように腕を出来るだけ高く横に上げる

【レベル2】

1 フロントランジ (大腿四頭筋・ハムストリングス)



- ① 手を腰に当て足は肩幅くらいに開いて立つ
- ② 体を前に倒さないようにしながら片側の足を大きく前に踏み出す
- ③ 膝やつま先を前に向け、腰を落としながら前の膝が90度くらいになるまで、4秒かけて曲げる(膝がつま先より前に出ないように、膝を内側に入れないように注意する)
- ④ 前足のかかとで床をけるようにして元の姿勢に戻す

2 V字腹筋 (腹直筋)



- ① あお向けに寝て両手を頭の上に伸ばす
- ② 手は足首に近づけながら上半身を起こすと同時に足を持ち上げ、お尻を支点にVの字を作り、4秒間静止する(反動はつけない、首を曲げすぎないように注意する)
- ③ 息を吐きながらゆっくりと最初の姿勢に戻す

3 腕立て伏せ (大胸筋・三角筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋)



- ① 両手を肩幅よりやや広く開いて床につく
- ② 膝と腰を伸ばし、目線を前に向け、体が一直線になるような姿勢をとる
- ③ 顔は正面を見たまま、胸を両手の間に下ろすイメージで4秒かけて上体を下げ、1秒静止し、4秒かけて元の姿勢に戻る

4 リバース腕立て伏せ (クボタスピアーズ船橋・東京ベイおすすめ筋トレ)



- ① あお向けになり両肘と両膝を90度に曲げた姿勢をとる
- ② 肩甲骨を寄せて両肘を背中に向かって滑らせ、背中を床から浮かす
戻すときはゆっくりと下ろす