

太ももの前側を鍛えよう！

〈主なターゲット〉” **大腿四頭筋**(だいたいしとうきん) **大臀筋**(だいでんきん) ”

○この運動の目的と効果

主に太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)とお尻の筋肉(大臀筋)を鍛えます。体の土台となる下半身を鍛え、疲れにくい体を作りましょう。

○回数と目安

前後の足をかえて5~10回ずつ×1~2セット。

注意

上半身をそらしたり、前の足ばかりを曲げたりしないようにします。

①

①両手を腰に当て、両足を前後にバランスがとれる程度に開き、まっすぐ立つ。(膝とつま先は正面に向ける。)

②

②上半身はまっすぐのまま、後ろ足のかかとを上げながら、両膝と前の足のつけ根をしっかりと曲げ、ゆっくりと両足の真ん中(真下)に上半身を沈めていく。

③後ろ足の膝が床につく直前で、ゆっくり上半身を真上に上げる。



Check

視線はまっすぐ正面に向ける

Check

上半身はまっすぐの姿勢で

ポイント

フォームで大切なのは、上半身が両足の真ん中にくること。また、体重を前のかかとかかかとにかけて体を沈め、かかを支点に持ち上げると効果的です。

- ・②③の動作を繰り返す。
- ・前後の足をかえて同様に行う。

お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター (本館1階総合受付横入口)
〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

