

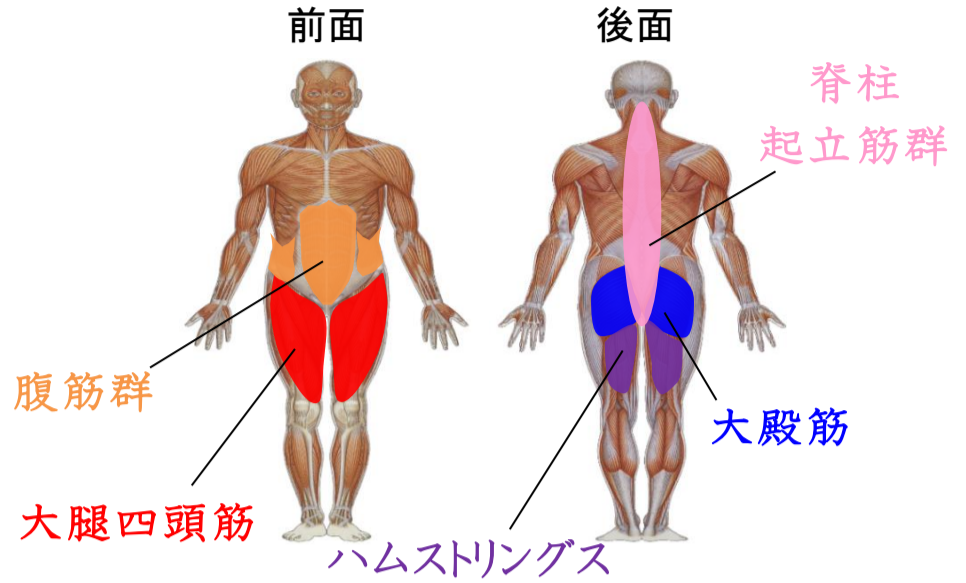
自重スクワット

しゃがみ込みや椅子に座るなどの日常生活動作をスムーズにできるよう、今回は自重スクワットについてご紹介します。

自重スクワットとは

しゃがんだり、立ったりする日常生活にある動作のひとつで、ご自宅で簡単に行えて効率よく下記の筋肉を鍛えることができます。

- ・太ももの前の筋肉: **大腿四頭筋**
- ・太ももの裏の筋肉: **ハムストリングス**
- ・お尻の筋肉: **大殿筋**
- ・お腹の筋肉: **腹筋群**
- ・背骨周辺の筋肉: **脊柱起立筋群**



自重スクワットのトレーニング方法

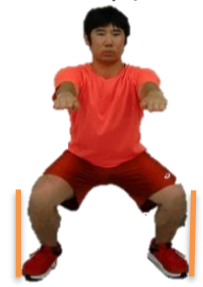
①



②



正面



膝とつま先の向きを一緒に行う

①と②を繰り返し行う
10回を目安に行う



- ・足を肩幅よりやや広めに開き、つま先を外側に向け姿勢を意識して背筋を伸ばして立つ
- ・両手を正面に伸ばす(手は肩の高さ)
- ・重心は足の裏全体に置くように意識する

- ・息を吸い、お尻を引きながら椅子に座るようにしゃがんでいく
- ・姿勢が崩れない範囲でしゃがんでいく
- ・足の裏全体で床を押して、息を吐きながら①に戻る

※レベルアップとして、胸の位置で腕をクロスして①と②を繰り返し行ってみましょう！

◎上の動作がきつい方は机を使って行いましょう

①



②



①と②を繰り返し行う
10回を目安に行う



- ・机の前に立ち、机に両手を置く
- ・上半身を安定させ、足を肩幅よりやや広めに開きつま先を外側に向ける

- ・息を吸いながら無理のない範囲でしゃがんでいく
- ・足の裏全体で床を押して、息を吐きながら①に戻る

ポイント

- ・姿勢を保ちながら行う
- ・膝とつま先の方向を一緒に行う
- ・足の裏全体に体重を乗せる
- ・使っている筋肉を意識する

注意点

- ・膝を内側に向けない
- ・腰を丸めたり、反らない
- ・膝がつま先より前に出すぎない
- ・呼吸を止めない

自重スクワットは下半身だけではなく全身を使うことができ、日常生活に必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。ご自宅でもできる種目ですので、無理のない範囲で行ってみてください！