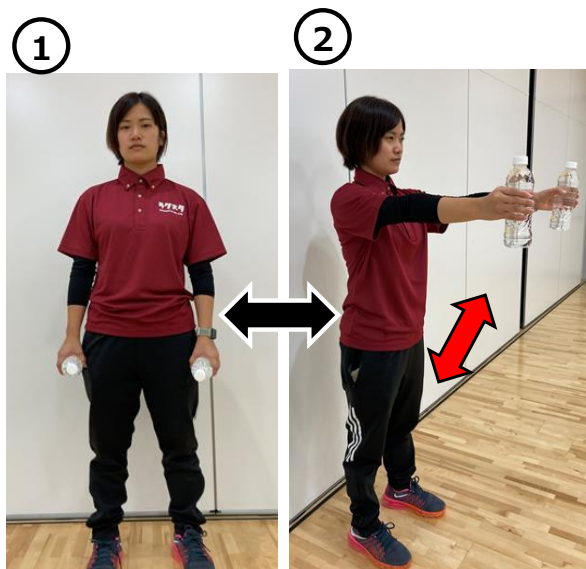


基本の筋力トレーニング上半身 ～肩周り強化編～

どんなスポーツを行なうにも**カラダを強くしておく**ことは**技術の向上**や**ケガ予防**に繋がる重要なことです！
カラダを強くする方法の1つである筋力トレーニング！**肩周り**の筋肉を鍛える方法のご紹介です！

【ペットボトルでフロントレイズ】強化部位：三角筋(前部)



やり方

①中身の入ったペットボトルを両手で持ち
手のひらを内側に向けて太ももに付けます
足は肩幅程度に開きましょう

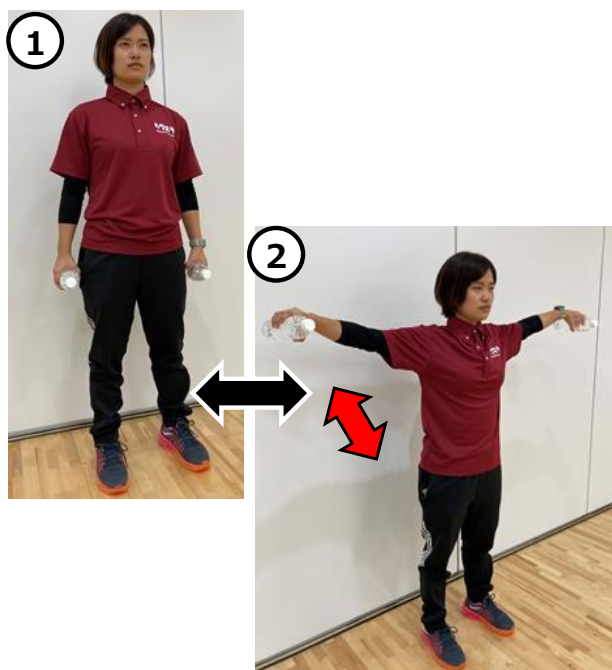
②肘を少し曲げて、親指を上にした状態で
肩の高さまで腕を前に持ち上げます
肩の高さまで上げたらゆっくり元の位置に
下げましょう ※力を入れ続ける！

★上げる時に息を吐き、下げながら息を吸います

※上げる時に肩がすくまないように注意！

◆10回～15回を3セットおこないます！
ペットボトルをダンベルにする事で
負荷アップに繋がります！

【ペットボトルでサイドレイズ】強化部位：三角筋(中部)



やり方

①中身の入ったペットボトルを両手で持ち
手のひらを内側に向けて太ももに付けます
足は肩幅程度に開きましょう

②肘を少し曲げて、手のひらを下に向けた状態で
小指側から上げるように方の高さまで腕を横に
持ち上げます
一番高い位置で1～2秒キープし、ゆっくり元の
位置に下げましょう ※力を入れ続ける！

★上げる時に息を吐き、下げる時に息を吸います

※上げる時に肩がすくまないように注意！

◆10回～15回を3セットおこないます！
ペットボトルをダンベルにする事で
負荷アップに繋がります！

