

基本の筋力トレーニング下半身 ～お尻強化編～

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！**お尻周り**の筋肉を鍛える方法のご紹介です！
お尻の筋肉は歩く・走る・止まるなど下半身の筋肉を使って動作をするときにとても重要な働きをしています！

【 クラムシエル 】 強化部位：大臀筋・中臀筋



やり方

- ①横向きに寝た状態で両膝を曲げる(90度程度)
この時、両足はピッタリ揃えておきます
- ②両足先を離さないように、上側の膝を上
に開きましょう
※膝を開いた時に上体が一緒に開いて
しまわないように注意！

効果

- ・開いた側のお尻の筋肉を強化！
 - ・歩く・走る・切り替えしやストップ動作を
安定しておこなえる
- ◆15回～20回を3セットおこないます！

【 ヒップアブダクション 】 強化部位：中臀筋



やり方

- ①横向きに寝た状態で下側の足の膝は
曲げて上体を安定させます
上側の足の膝は伸ばして上体より
少し後ろに引いておきます
- ②上側の足を小指側から上げます
上げた足のお尻がキュッと力が入るところ
までしっかりあげましょう
※膝を開いた時に上体が一緒に開いて
しまわないように注意！

効果

- ・開いた側のお尻の筋肉を強化！
 - ・歩く・走る・切り替えしやストップ動作を
安定しておこなえる
- ◆15回～20回を3セットおこないます！

