

体力を高める運動のトレーニング実践例

1. 膝つき腕立て伏せ（膝をつけて腕立て伏せ）



1. ストレッチマットなど柔らかい素材を敷いた上に膝立ちになる
2. 両手を前について、四つん這いのフォームを作る
3. (2)の時、手幅は肩幅よりも拳1つ分広めにしましょう
4. 腹筋と背筋に力を入れて体を伸ばす
5. 胸をゆっくりと近づける
6. (5)の時、肘が外に広がらないよう注意しましょう
7. 素早く体を持ち上げる
8. この動作を10回繰り返す

2. 腕立て伏せ（ノーマルプッシュアップ）※普通の腕立て伏せ



1. ストレッチマットなどを敷いた上にうつ伏せで寝転がる
2. 肩幅よりも広めに構えて、肩の下に置きます
3. 足は真っ直ぐ伸ばして、つま先を立てます
4. 体を持ち上げて肩から足首まで一直線をキープする
5. 真っ直ぐキープして、ゆっくりと体を床近くまで下ろす
6. (5)の時、お尻や腰が落ちないように注意しましょう
7. 素早く体を持ち上げる

3. クランチ (腹筋)



1. ストレッチマットなどを敷いたうえで仰向けで寝転がる
2. 膝を 90 度に曲げて足を立てる
3. 両手を頭の後ろで組む
4. 息を吐きながら、おへそを見るように体を起こす
5. 肩甲骨が床から離れない位置で止める
6. ゆっくりと元に戻る
7. この動作を 10 回繰り返す

4. ツイストクランチ



1. ストレッチマットなどを敷いて仰向けに寝転がる
2. 右足の膝を 90 度曲げ、立てる
3. 左手を頭の後ろで安定させる
4. 右足を浮かせて、太ももを床と垂直にする
5. (4)の時、膝の角度は 90 度のまま固定しましょう
6. 体を内側にひねりながら起こし、左手と右足の膝をくっつける
7. くっついたら一度停止する
8. ゆっくりと元に戻す
9. この動作を 10 回繰り返す

5. レッグレイズ



交互に繰り返す



1. ストレッチマットを敷いて、仰向けになって寝転がる
2. 膝を軽く曲げて、足を地面から浮かせる
3. 両手を軽く開いて、床で安定させる
4. (3)の時、体を固定できるポイントに手を置きましょう
5. 膝は曲げずに、ゆっくりと足を上げる
6. 太ももが床と90度になる位置まで上げたら止める
7. 足をゆっくりと下ろしていく
8. 床ギリギリで止める
9. 元に戻す
10. この動作を15回繰り返す

6. プランク (フロントブリッジ)



1. ストレッチマットなどを敷いてうつ伏せに寝転がる
2. 腕を肩幅分ほど広げて、上半身を軽く起こす
3. つま先を立てて、下半身を浮かせる
4. (3)の時、前腕とつま先で体を支えるフォームにしましょう
5. 足首から肩まで一直線にして 30 秒キープする
6. インターバル(30 秒)
7. 45 秒取り組む

7. ヒップリフト



1. ストレッチマットなどを敷いて、仰向けで寝る
2. 足を 90 度曲げて立てる
3. 手を軽く開いて安定させる
4. お尻をゆっくりと上げる
5. 肩から膝まで一直線になった位置で停止する
6. ゆっくりと下げる
7. この動作を 15 回繰り返す

8.ワンレッグヒップリフト



1. ストレッチマットを敷いた上に仰向けで寝転がる
2. 膝を 90 度曲げて膝を立てる
3. 片足を伸ばす
4. (3)の時、膝を伸ばし切りましょう
5. 膝から肩甲骨付近まで真っ直ぐになるようお尻を上げる
6. 片足の膝を伸ばして、足先から頭まで一直線にして停止する
7. ゆっくりと体を落とす
8. この動作を 10 回繰り返す

9.レッグカール



1. ストレッチマットの上うつ伏せで寝る
2. 両手を顔の下について、溝内付近まで浮かせます
3. かかとお尻に当てるイメージで膝を曲げる
4. 限界までかかとを近づけたら、一度停止する
5. ゆっくりと戻す
6. この動作を 20 回繰り返す

10.スクワット



1. 足を肩幅分ほど広げる
2. 足先を進行方向に向ける
3. 背中は丸めずに、軽く腹筋に力を入れます
4. お尻を軽く突き出す
5. お尻を下げていきながら、ゆっくりと体を下げる
6. (5)の時、足から膝までは動かさず、常に床と垂直にしましょう。
7. 太ももと床が並行になるまで下げて停止する
8. 素早く元に戻す
9. この動作を 15 回繰り返す

11.バービージャンプ



1. 足を拳1つ分ほど広げる
2. その場にしゃがみ、両手を地面につける
3. 少し飛び跳ねて、両足を後ろに伸ばす
4. 両足を元の位置に戻す
5. 膝を伸ばしながら、高くジャンプする
6. (5)の時、両手は上に伸ばす
7. この動作を 30 回繰り返す

12.ドンキーキックの正しいやり方

① 四つん這いの状態になりましょう。



② 右膝をほぼ直角に保ったまま、右足の足裏で天井を蹴るように上げていきましょう。



③ 太ももが床と平行もしくは平行以上まで上げたら、ゆっくりと下ろしていきましょう。

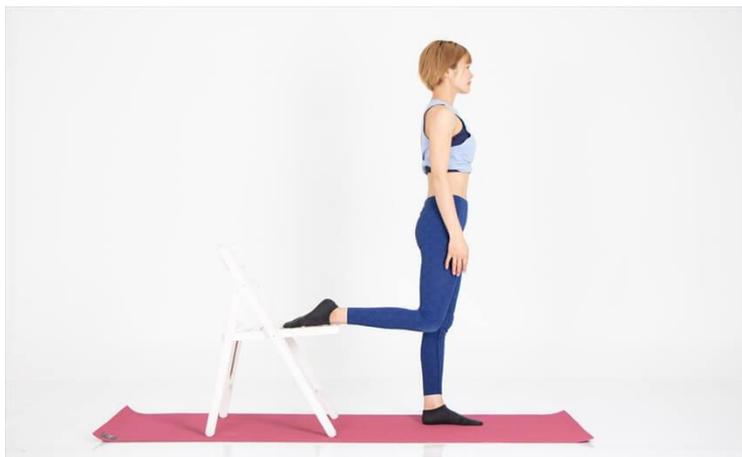


④ 右の膝が床につくギリギリの手前まで戻しましょう。②～④を繰り返しましょう。
右の膝が床につくギリギリのところでも再度②③を行う。

⑤ 左足も同様に行いましょう。

13.ブルガリアンスクワットの正しいやり方

① 椅子やベンチの 60~90cm ほど前に背を向けて立ち、右足の甲を座面に乗せましょう。



② 頭の後ろ側で手を組み、胸を張って背筋を伸ばしましょう。



③ お尻を後ろに引くイメージで左膝が 90 度になるまでゆっくりと腰を下ろしましょう。このとき、膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう。



④ ゆっくりと腰を上げて元の体勢に戻りましょう。

⑤ 設定回数を行ったら反対の足でも同様に行いましょう。

2-2.どこでもできるエアなわとび

なわとびを跳んでいるふりをするエクササイズです。跳んでいるふりをするだけなのでなわとびが苦手な人でもできるうえ、なわとびと同程度のカロリーを消費できます。心肺機能の向上や下半身の引き締め効果が期待できます。

【やり方】

縄を両手で持つふりをして構え、軽く肘を曲げて脇を締めながら、なわとびをしているつもりでリズムカルに跳ねる。跳び方は両足で跳ねる方法、片足ずつ跳ねる方法のどちらでもよい。



◆時間

合計 10 分間を目安に行いましょう。(1~2 分の休憩で 3 分間×3 セットなど。)

3-1.パンチだけでも脂肪燃焼「ボクササイズ」

ボクササイズとはボクシングのような動きをしながら行うエクササイズのことです。自宅でもDVDや動画などを見ながら簡単に行うことができ、脂肪燃焼効果や、ストレス発散にも効果的といわれています。

【やり方】

足を軽く前後に開き、両手を軽く握った状態で顔の前に持ってくる姿勢、いわゆるファイティングポーズをとる。この状態からリズムに合わせてストレートやフックなどのパンチをする。



◆時間

20分間が目安ですが、はじめのうちは5分程度から行い、慣れてきたら徐々に時間を増やしましょう。

競技力向上や健康の維持など各自のねらいに応じて、負荷の設定を行い、計画的・継続的に取り組みましょう。