基本の筋力トレーニング下半身
～下半身全体強化編～

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**下半身全体**を鍛える**代表的な方法**のご紹介です！
下半身を強化する事はパワーやスピードUPにとても重要です！カラダを支える下半身をしっかり強化しましょう。

【 フロントランジ 】 強化部位：大腿四頭筋・臀筋・ハムストリングスなど下半身全体

やり方

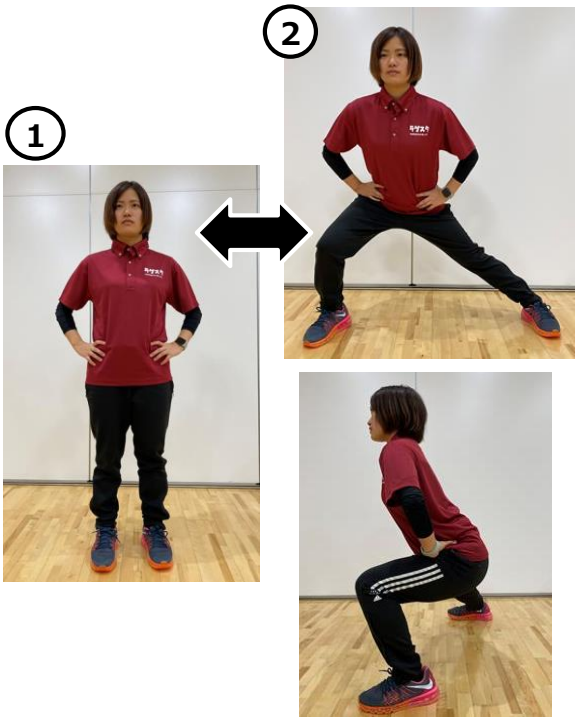
①腰幅程度に両足を開きます

②胸を張り、お腹に力を入れた状態で
片足を一歩前に踏み出したら
足裏全体に体重を乗せるように
前ももが床と平行にろまでしっかり下げましょう
下げきったら前足で床を蹴って
元の位置に足を戻します
交互に足を入れ替えて行います
※膝とつま先の方向は合わせ、
膝が内側に入らないように注意!

効果

・下半身全体を強化
・下半身の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！

【 サイドランジ 】 強化部位：大腿四頭筋・臀筋・ハムストリングスなど下半身全体



やり方

①腰幅程度に両足を開きます

②胸を張り、お腹に力を入れた状態を保ち
片足を横に大きく踏み出します
※踏み出し足は斜め前方向に出すと
行いやすいです
踏み出した足のももがが床と平行になる
ところまで下げたら床を蹴って元の位置に戻ります
※膝とつま先の方向は合わせ、
膝が内側に入らないように注意!

効果

・下半身全体を強化
・下半身の動作を安定しておこなえる
・横への動きの安定性を強化
◆15回～20回を３セット
おこないます！

～運動・スポーツ応援プロジェクト～