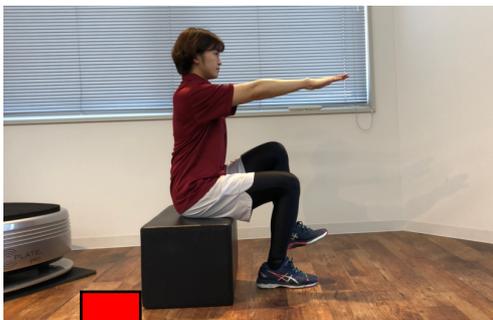


# 上級者向け自重トレーニング（下半身）

アスリート向けの下半身強化トレーニングです。  
自体重を使ったトレーニングなので、お家でも行うことができます。

## シングルレッグ・ボックススクワット



### やり方

- ①イスに座り手を前に伸ばし、片足を浮かせる
- ②もう片方の脚で立ち、胸を張り背中を動かさないようにしながらゆっくりイスに座る

○回数：左右10回3～5セット

### ポイント

椅子に座るときはお尻の筋肉を使っているかどうか確認しよう！

## ジャンプ・スプリットスクワット



### やり方

- ①イスの上に片足の甲を乗せ、もう片方の足を前に出し、体重を乗せる
- ②膝を落とし、出来る限り高くジャンプした後、柔らかく着地する

回数：左右10回 3セット

### ポイント

体を起こしてお尻の筋肉を使おう！

