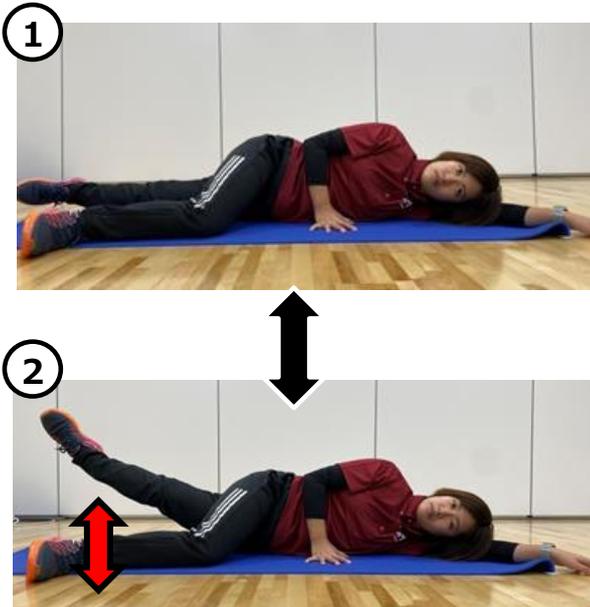


基本の筋力トレーニング下半身

～内もも強化編～

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！**内もも**周りの筋肉を鍛える方法のご紹介です！
内ももの筋肉は下半身を安定させ、膝に負担のかからない動作を行う為にも重要な筋肉です！

【ヒップアダクション】強化部位：内転筋



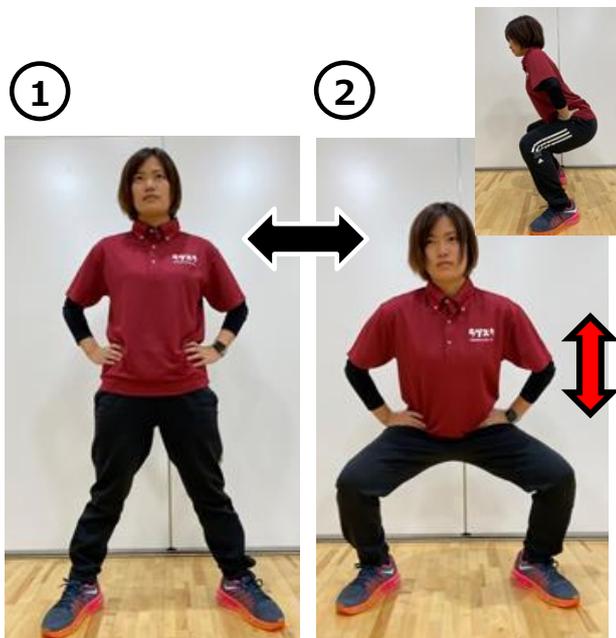
やり方

- ①横向きに寝た状態で上側の足は前にクロスさせるように膝を曲げて床につける
- ②下側の足をつま先を内に向けながら上げた足の内ももで上げられるところまでしっかりあげましょう
※膝が曲がらないように注意！

効果

- ・上げた側の内ももの筋肉を強化！
 - ・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！

【ワイドスクワット】強化部位：内転筋・大腿四頭筋・臀筋などの下半身全体



やり方

- ①肩幅より広めに両足を開きます
- ②胸を張り、お腹に力を入れた状態でゆっくりお尻を下げましょう
内ももの張りが感じられるところまで下げたら、お尻を締めながらもとの位置に戻ります
※膝とつま先の方は必ず合わせる！
※つま先よりも膝が前に出ないように！

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！

