

## ～陸上競技のトレーニング（短距離編①）～

陸上競技短距離選手向けの下半身トレーニングです。  
筋力向上のみならず怪我の予防にも役立つ内容です！

### 【カウンターバランス・スクワット】



#### やり方

- ①両足を肩幅より少し広くとる
- ②両腕を真っすぐ伸ばし、胸を起こす
- ③踵に体重を乗せて、股関節からしゃがみ始める
- ④股関節が膝よりも下になるまでしゃがむ
- ⑤膝を外側に開きながらしゃがむと効果的
- ⑥ボトムでポーズし、素早く立ち上がる
- ⑦10～20回を2～3セット繰り返す

#### 効果

- ①大臀筋・大腿四頭筋の筋力向上

### 【ルディック・ハムストリングス】



#### やり方

- ①膝立ちになり、もう一人の人に足首を押さえてもらう
- ②胸を起こし、胸の横で手の平を前に向ける
- ③ゆっくりと上半身を前に倒していく
- ④上半身が地面に着いたら、腕の力を使って元に戻る
- ⑤10回を3セット繰り返す

#### 効果

- ①ハムストリングスの筋力向上
- ②ハムストリングスの肉離れ予防

