

## ～陸上競技のトレーニング（跳躍編②）～

陸上競技跳躍選手向けの体幹トレーニングです。  
筋力向上のみならず怪我の予防にも役立つ内容です！

### 【 サイドライイング・ヒップレイズ 】



#### やり方

- ① 横向きに寝転がり、膝を曲げて前に出す
- ② 下側の手で地面を押し、上半身を支える
- ③ 膝を支点にして、腰を持ち上げる
- ④ お尻の筋肉を使って、上側の膝を外に開く
- ⑤ ゆっくりと元に戻る
- ⑥ 10回を2～3セット繰り返す

#### 効果

- ① 中臀筋・小臀筋の筋力向上
- ② バランス感覚向上

### 【 レッグレイズ 】



#### やり方

- ① 仰向けに寝転がる
- ② 手を斜め下に下ろす
- ③ 両足を揃えて上に持ち上げる
- ④ ゆっくりと下ろし、足が地面に着く直前で止める
- ⑤ 腰が丸まらないように注意する
- ⑥ 10回を2～3セット繰り返す

#### 効果

- ① 大腰筋・腸骨筋の筋力向上
- ② 体幹のスタビリティ向上

