

# 自宅でできるトレーニング資料

## ●大胸筋(胸の筋肉)のトレーニング①



【図1】

胸の前で、ボールを両手で挟みます。(図1)  
肘同士が床と平行になるように脇を開きます。  
息を吐きながら両手でゆっくりとボールを  
押し合います。

10回×1～2セット実施しましょう。

※掌がボールの中心になるように挟みます。

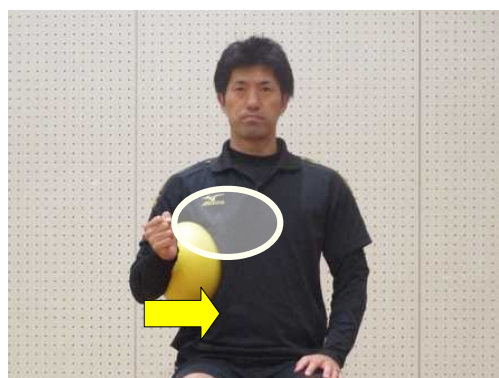
※背筋を伸ばして行います。

※胸の筋肉を意識して行いましょう。

## ●大胸筋(胸の筋肉)のトレーニング②



【図2】



【図3】

肘と体の側面でボールを挟みます。(図2)

息を吐きながら肘でゆっくりとボールを押しします。(図3)

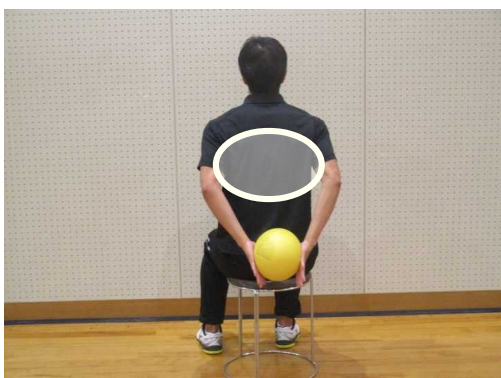
10回×1～2セット実施しましょう。

※肘がボールの中心になるように挟みます。

※背筋を伸ばして行います。

※腕(カゴぶ)の筋肉を意識して行いましょう。

## ●広背筋(背中)のトレーニング



【図4】

腰の後ろで、ボールを両手で挟みます。(図4)  
息を吐きながら両手でゆっくりとボールを  
押し合います。

10回×1～2セット実施しましょう。

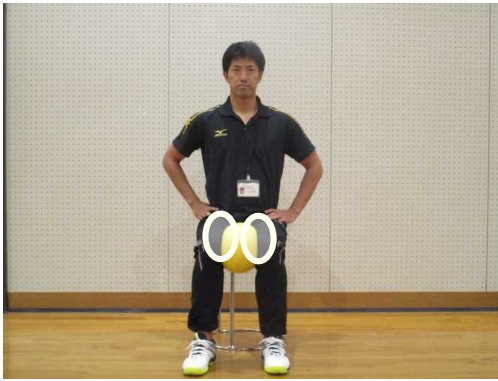
※掌がボールの中心になるように挟みます。

※背筋を伸ばして行います。

※背中)の筋肉を意識して行いましょう。

※ボールがない場合は、丸めたバスタオルで代用でできます。

## ●内転筋(太ももの内側の筋肉)のトレーニング



【図5】

椅子に座ります。  
脚を腰幅に開き、両膝でボールを挟みます。  
膝が外に開かないように、膝からつま先まで  
左右平行にしましょう。息を吐きながら両膝で  
ゆっくりとボールを押し合います。  
10回×1～2セット実施しましょう。  
※膝がボールの中心になるように挟みます。  
※太ももの内側の筋肉を意識して行いましょう。

## ●大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)のトレーニング



【図6】

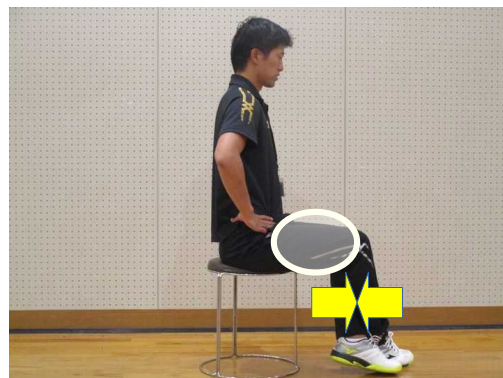
長座で座ります。  
踵は床につけたまま、片方の膝の下にボールを  
置き、息を吐きながら、太もみに力を入れボールを  
押しします。3秒×10回×1～2セット実施しましょう。  
※踵を床に着けたまま行います。  
※呼吸を止めないよう注意します。  
※太ももの前側の筋肉を意識しましょう。

※ボールがない場合は、丸めたバスタオルで代用できます。

## ●大腿四頭筋、ハムストリング(太もも前後の筋肉)のトレーニング



【図7】



【図8】

椅子に座ります。脚(膝から下)をクロスします。(図7)  
前脚のふくらはぎと後ろ脚のすねで押し合います。(図8)  
左右3秒を5回実施しましょう。  
※呼吸を止めないよう注意します。  
※太ももの前後の筋肉を意識して行いましょう。

## ●腸腰筋(太もものつけねの筋肉)のトレーニング



【図9】



【図10】

椅子に座ります。(図9)

つま先を上げた状態で膝をゆっくりと持ち上げます。(図10)

左右10回×1~2セット実施しましょう。

※呼吸を止めないように注意しましょう。

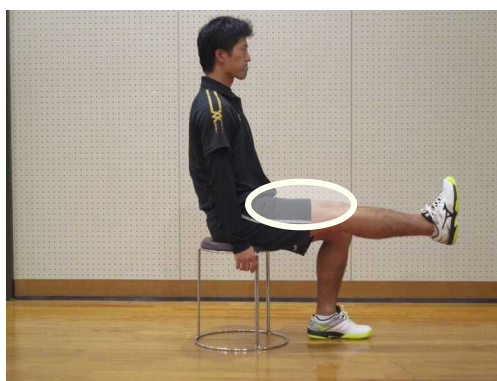
※体が後ろへ倒れないように注意します。

※太もものつけねの筋肉を意識して行いましょう。

## ●大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)のトレーニング



【図11】



【図12】

椅子に座ります。(図11)

つま先が天井向くように片方の膝をゆっくりと伸ばします。(図12)

左右10回×1~2セット実施しましょう。

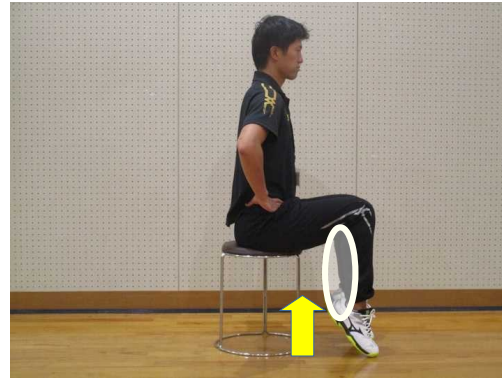
※呼吸を止めないように注意しましょう。

※太ももの筋肉を意識して行いましょう。

## ●腓腹筋、ヒラメ筋(ふくらはぎの筋肉)のトレーニング



【図13】



【図14】

椅子に座ります。(図13)

つま先をつけたまま両踵を上げます。(図14)

10回×1～2セット実施しましょう。

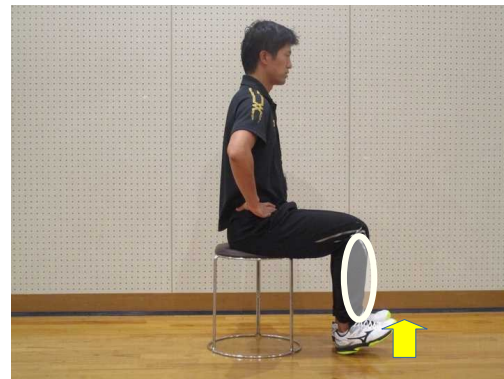
※呼吸を止めないように注意しましょう。。

※ふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。

## ●前脛骨筋筋(すねの筋肉)のトレーニング



【図15】



【図16】

椅子に座ります。(図15)

踵をつけたまま両つま先を上げます。(図16)

10回×1～2セット実施しましょう。

※呼吸を止めないように注意しましょう。。

※すねの筋肉を意識して行いましょう。