

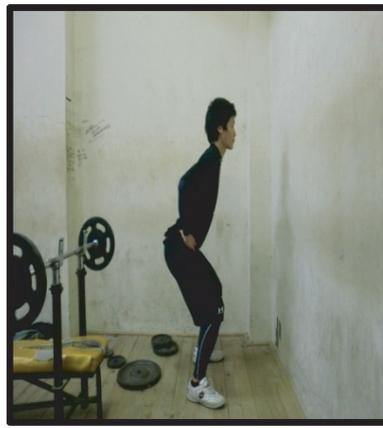
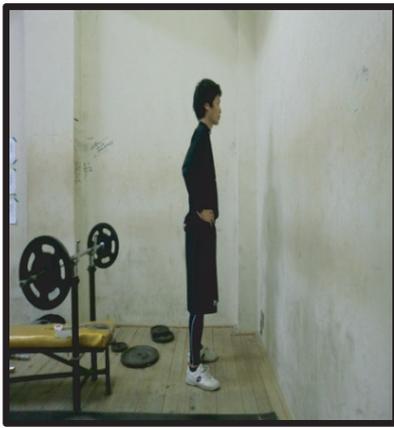
今回から数回にわたって当院のトレーニングアドバイザー佐々木貴也からのトレーニング方法をご紹介します。日頃の運動不足解消や筋力アップにご利用下さい。
内容で分からないことがありましたらお気軽にお声をおかけ下さい。

スクワット（初級編）

スクワットとは、「キングオブトレーニング」と言われるほど非常に重要なトレーニングであり、生活の質の向上や健康の維持増進（立ったり座ったりが楽に出来るようになる、雨の日のウォーキングの代わりに・・・等）、アスリートは下半身の安定性・最大筋力を向上させることでパフォーマンスアップにつながります。

スクワットは主に、大腿四頭筋（ふとももの前）大臀筋（おしり）脊柱起立筋（背中）を鍛えるトレーニングです。

クォータースクワット



～実施方法とポイント～

姿勢

・腰～頭まで真っすぐ（足は肩幅）

膝

- ・つま先の方向へ（内に入らないように）
- ・曲げた時に膝の角度が45度になるように
- ・つま先より前に出ないように

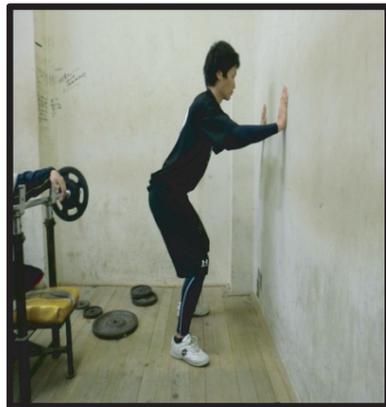
呼吸

・下がる時に息を吸い、上がる時に息を吐く

ポイント

・後ろに座りに行くように下がる

ウォール・タッチ・スクワット



～実施方法とポイント～

・クォータースクワットと同様

*このトレーニングはクォータースクワットだと負荷がキツイという人のためのものです。

・手に体重をかけすぎないように注意

回数目安：10～30回 × 2～5セット

徐々に回数とセット数を増やすようにしましょう！無理をせず、かつ楽をしない範囲で！！

ごとう整骨院
診療時間

9：00～12：30

15：00～20：00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

トレーニングの御質問はJATI(日本トレーニング指導者協会)の資格を持ち、ラクDスU-22 日本代表のトレーナー佐々木貴也までご相談下さい。

アスリートには個別のトレーニングプログラムの作成・実際のトレーニング方法の指導を行っています。

トレーニングのご相談はこちらまで↓
048-942-0510
キューナヨツウ オゴトウ