



第141号

レッツスポーツ!!

Let's Sports!!

令和4年9月1日発行
一般財団法人
稚内市スポーツ協会
会長 岡谷 繁勝
〒097-0027 稚内市富士見4丁目
稚内市総合体育館内
(一財)稚内市スポーツ協会事務局
TEL28-1111/FAX28-1112
E-mail:taikyo@wakkanai-sports.or.jp
URL http://www.wakkanai-sports.or.jp

カラダ改造計画 vol.2

お家で簡単! ペットボトルを使ったトレーニング!



稚内市スポーツ協会
尾崎 柊太郎(22歳)

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控え自宅で過ごす時間が増えている方も多いと思います。そのような状況の中で外出機会の減少を要因とする運動不足の2次的な健康被害の発生が懸念されてきています。そこで去年に引き続きカラダ改造計画第2弾ということで、ペットボトルを使ってお家で簡単に行えるトレーニングをいくつかご紹介していきます。

ペットボトルを使って筋トレするメリット

- ペットボトルを使った筋トレは
- ・ 気軽に始められる
 - ・ お金がかからない
 - ・ 場所を選ばない
- などといったメリットが多くあります!



自宅で気軽に始められるトレーニングと言えば自重トレーニングが挙げられますが、ペットボトルを使えば新しく器具を買う必要なく自宅で筋トレに取り組むことができます!

肩や腕のぷにぷにが気になる方におすすめのペットボトルを使った筋トレをご紹介します!

トレーニング別に、効果のある部位などについても解説するので、自分に合ったトレーニングを選んで取り組んでみてください! ※ペットボトルは500mlが持ちやすくオススメです!

フロントレイズ

肩回りが華奢なことがコンプレックスな方、撫で肩の方におすすめのフロントレイズをご紹介します!

特に、暖くなる季節、トップスが綺麗に着こなせないと悩んでいる方はフロントレイズを行って、撫で肩を解消すると綺麗に着こなせるようになります!

撫で肩を解消すると小顔効果も期待できます! 女性におすすめのトレーニングです。

上げるときにおろした反動を使わずに、しっかりと肩の筋肉を意識して行いましょう。
20回×3セットを目安に取り組みましょう。



1 ペットボトルを「ハの字」に持ち前に腕を上げる



2 一旦止めてゆっくり下ろし下ろしきる前に上げる

ラテラルレイズ

ペットボトルを使った肩回りの筋トレ、次はラテラルレイズをご紹介します。

こちらのトレーニングも、華奢な肩を改善したり、小顔効果にも繋がります!

ダンベルを下ろしきったり、ペットボトルを上を上げすぎたりしないように注意しましょう!

20回×3セットを目安に取り組みましょう。



1 ペットボトルを持ち脇を広げる様に上げていく



2 一旦止めてゆっくり下ろし下ろしきる前に上げる

リアレイズ

肩が前に出ている、猫背が気になるという方はリアレイズを行きましょう!

肩をまっすぐに矯正できるので、後ろ姿が綺麗になります! もちろん、猫背の解消にも繋がります。

背中中の筋肉を使って行わないようにしましょう。三角筋の後部を意識して、肩甲骨が寄らないように行います。

20回×3セットを目安に取り組みましょう。



1 上半身を前に倒しペットボトルを持つ



2 肩の力で腕を真横に上げ一旦止めてゆっくり下ろし下ろしきる前に上げる