

# 自重(じじゅう)トレーニング

新型コロナウイルスの感染拡大により外出を控えている方も多いと思います。

今回紹介する自重トレーニングは自分の体重で負荷を掛けるセルフウエイトトレーニングで器具やウエイト類が必要なく、いつでもどこでもトレーニングすることができます。

外出を自粛している方やジムに行く時間が取れないという方にはおすすめなので、理想的なカラダ作りに取り組んでみてください。



尾崎 柁太郎 20歳  
スポーツ協会に勤めて2年目。  
レッツスポーツには前号に引き続き3度目の登場。  
【コメント】トレーニングの前後に必ずストレッチをしましょう。

体幹を整えながら背筋を鍛える

## ヒップリフト

30秒  
×5セット



- ①手を地面に置き仰向きに寝る
- ②肩幅に足を広げる
- ③肩甲骨を支点に太ももとお腹の筋肉を使い、肩から膝までが一直線になるように骨盤を浮かせる

お腹周りとお腹筋を鍛える

## クランチ

20回  
×3セット



- ①床に仰向けになり、足を上げひざを90度に曲げる
- ②腕を耳の横に付け、上半身はリラックスさせる
- ③息をゆっくりと吐きながら、お腹を中心にぎゅっと丸める
- ④限界まで腹筋を縮小したら、息を全て吐き出して3秒キープする
- ⑤息を吸いながら、ゆっくりと戻す
- ⑥続けて行う場合は、肩甲骨から上は床から浮かせた状態の所まで戻す

大臀筋と太ももを鍛える

## バックキック

20回  
×3セット



- ①四つん這いになり手と膝を肩幅に開く
- ②膝を伸ばしながら、片方の足を後方に蹴り上げる
- ③膝が床につく手前までゆっくりと降ろす

腹筋、背筋、大臀筋など幅広い筋肉を鍛えられる

## フロントブリッジ

1分間  
×3セット



- ①肘を肩の真下に置き、両手は真っ直ぐ前に伸ばす
- ②足を後ろに伸ばし、つま先で体重を支える
- ③足幅は肩幅よりも少し狭くする
- ④顔を前に向けて、キープする

- ①反動をつけず、ゆっくりとやりましょう
- ②インターバルは短く30秒以内にやりましょう
- ③力を入れるときに息を吐くことを意識しましょう



柁太郎  
ポイント

## 総合体育館 軽食コーナーのご紹介

スポーツ協会では総合体育館内で軽食コーナーを運営しています。

メニューは全12種類でカレーライス、チャーハン、中華丼、ミートソーススパゲッティなど豊富に取り揃えています。

この収益金は稚内の子ども達のスポーツ活動や青少年健全育成事業などに活用していますので、総合体育館にお越しの際は是非ご利用下さい。

多くの皆様のご利用お待ちしております。

営業時間 11時～15時まで  
定休日 総合体育館休館日  
場所 1Fホール

## われらスポーツ家族の輪



家族でスポーツに取り組み、楽しんでいるスポーツ家族の輪をつないでまいります。  
今号では、前号の「佐々木隆宣さん」から紹介のあった「岡本巨弘さん一家」です。

53 おかもと のぶ ひろ  
岡本 巨弘 さん一家

■父・巨弘(のぶひろ)  
中学では卓球、社会人になり野球をやっていました。今は体をあまり動かしていませんが、時間があるときは家族全員で緑体育館に行きバドミントンを楽しんでいます。  
子ども達のスポーツをしている姿を見るのが今の楽しみです。

■母・理恵(りえ)  
小中高とバドミントンをやっていました。中学校ではキャプテン、高校では副キャプテンを任せられ、その時の経験が今の仕事にも役立っています。  
子ども達には試合の結果ではなく、スポーツを楽しむことや礼儀作法を身に付けて欲しいです。

■子ども・蒼汰(そうた) 東中2年  
母親の影響で小学3年生からバドミントンを始め、現在もバドミントン部に所属しています。バドミントンでは得点を決めた時が嬉しいですね。今は学校のトップ5に入ることが目標です。

■子ども・雄樹(たけじゅ) 東小6年  
小学1年生からバドミントンを始め、小学5年生からサッカー少年団にも入りました。バドミントンではスマッシュを決めた時が一番楽しいです。今は兄に勝つことが目標です。

■子ども・庚也(こうや) 東小5年  
兄達と一緒に幼稚園の年長からバドミントンを始めました。小学3年生の時に初めて試合に出た時はとても緊張しました。初めての試合では勝つことができて、とても嬉しかったです。今は家族でバドミントンをするのが一番楽しいです。

■子ども・頼杏(らいあん) 年長  
とても活発な子で友達と遊ぶことや体を動かすことが大好きです。今はYOUTUBEで見てカッコイイと思った剣道か空手を習いたいです。(どちらかといえは空手)

■巨弘さんからのコメント  
小さい頃から体を動かすことが大好きな子供達。練習日を楽しくしている姿を見ていると、とても嬉しくなります。スポーツを通して、忍耐力、「仲間」の大切さを学んでほしいです。これからも、ずっと応援しています。