



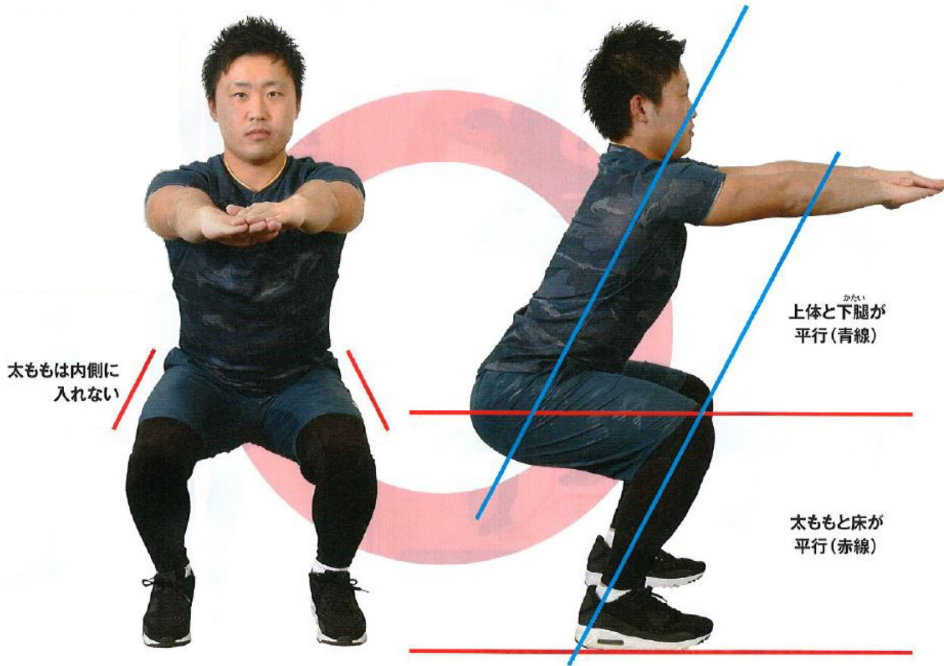
# うしくり通信



## 正しいトレーニング姿勢



【スクワット 正しい姿勢】

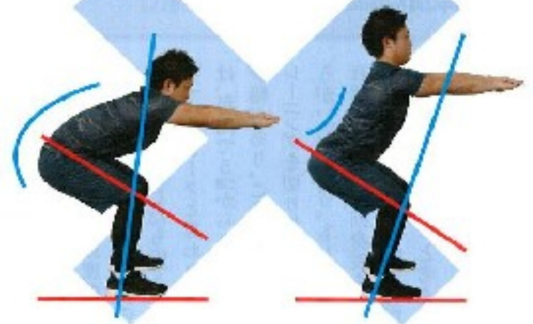


**+**キングオブエクササイズといわれるスクワット運動ですが、意外と正しいやり方が理解されていません。正しい姿勢で行わないと十分な効果も得られません。

正しいスクワットとは、しゃがんだ時に横から見て太ももの部分が床と並行(赤線)になっているか、上体と下腿が並行(青線)になっているかがポイントです。

【スクワット 正しくない姿勢】

膝が曲がって下腿と平行ではなく(青線) 太ももも床と平行になっていない(赤線)



膝が内側に入っていたり、うまくしゃがみ込むことがで

きななかったり、猫背になる人は正しいフォームとは言えません。バランスを取りやすくするためしっかりと手を伸ばすとよいでしょう。

【正しくない前屈】

【正しい前屈】



**前**屈の基本的な動作がしっかりできていることはトレーニングの上で大切です。

前屈の基本動作は、ただ、指先が床につくかだけでなく、臀部が後方に動きスライドして倒れていくことが重要で、この時、ただ上体が前に倒れる人は理想的な基本動作ができているとはいえません。



①お尻を後方に動かしてから前屈する意識を持つためつま先が少し上がるものを利用する。

②踵を上げて前屈すると、前に傾きやすくなるため、お尻が後方に移動しながら前屈するイメージがつかみやすい。