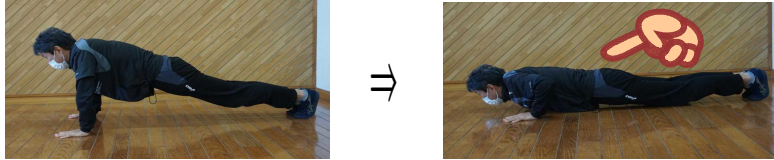


50mが速くなりたい・・・ ～家でできる筋トレメニュー～

- ①肩まわりの筋肉（腕を大きく振る際に使われる筋肉）
 - ②股関節付近の筋肉（股関節は上半身と下半身を結ぶ関節で、股関節の動きに大きく関わっている主な筋肉が、大臀筋と腸腰筋）
 - ③太ももの筋肉（太ももの筋肉も股関節の動きに貢献していて、大きく分けて大腿四頭筋・ハムストリング・内転筋群の3種類）
 - ④ふくらはぎの筋肉（足の速さだけでなく、ジャンプ力や瞬発力にも関係していて、下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋を合わせた部位）
- 以上の筋肉は、どれも短距離走などで重要とされている筋肉部位です。

1、プッシュアップ（腕立て伏せ）のやり方（5回～10回を目安に！）



- ①腕を肩幅より、拳2つ分ほど外に開いて床につく
 - ②足を伸ばして、腕とつま先で体を支え、**足から首まで一直線にする（目線は1メートル先を見る）**
 - ③肘を曲げながらゆっくりと体を下ろし、床につかないギリギリまで下げたら、1秒間キープ
 - ④その後、強く地面を押し上げて元に戻す
- ※指ではなく、手首で地面を押しイメージで行い、手は一直線かやや外側に向くことを意識しましょう

2、バイクプレスのやり方（5回～10回を目安に！）



- ①膝を折り、正座の形を作り、両手を思い切り前に伸ばして、地面に固定する
 - ※手幅は肩幅よりも少し広めにしておきましょう
 - ②膝を床から離し、両足のつま先と両手で体を支え、お尻を高く突き上げる
 - ③そのまま、体を斜め前に倒し、限界まで下げたら、地面を押ししてゆっくりと元に戻す
- ※背中を丸めないこと、肘を外に広げないで**お尻から顔まで一直線にすること**を意識しましょう

3、バイククルランチのやり方（左右10回～20回を目安に！）



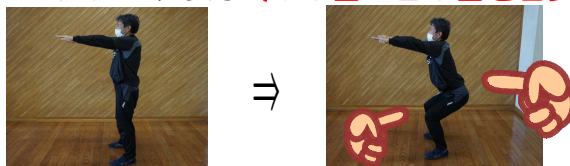
- ①ふとんなどを敷き、仰向けで寝っ転がり、膝を90度に曲げて軽くもち上げます
- ②頭の後ろに手を回し、頭を少しだけ起こす
- ③右足を胸に引きつけ、同時に膝を左手の肘をくっつけるように上半身をひねる
- ④その後ゆっくりと元に戻し、逆の手足も同様に行う

4、レッグレイズのやり方（10回～15回を目安に！）



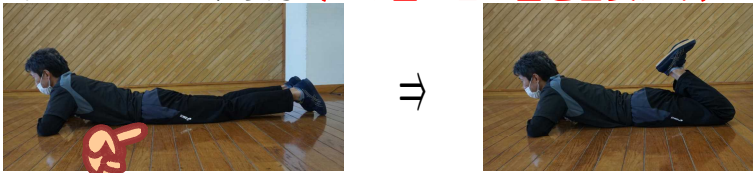
- ①ふとんなどを敷き、仰向けで寝っ転がり、両手を自然に広げて上半身を固定する
- ②両足を軽く浮かせて、ゆっくりと上げていく、膝は少し曲げてよい（**おしりまで上げる**）
- ③太ももと床が垂直になるまで上げ、一度停止し、ゆっくりと元に戻す

5、スクワットのやり方（10回～20回を目安に！）



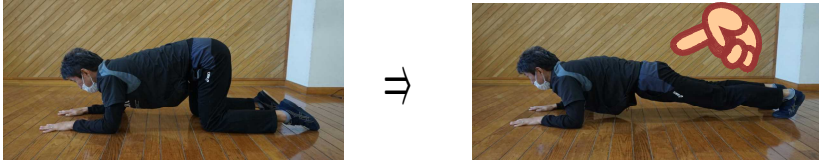
- ①肩幅よりも少しだけ広く足を開き、足先をやや外側に向けて**背中を伸ばし**、手は前に伸ばす
 - ②踵に体重をかけ、腰をゆっくりと落とし、太ももが床と平行になるまで下げて止める
 - ③素早く元に戻す
- ※曲げたとき、**つま先を膝よりも前に出さない**こと、膝とつま先は同じ方向に向けること

6、レッグカールのやり方（15回～20回を目安に！）



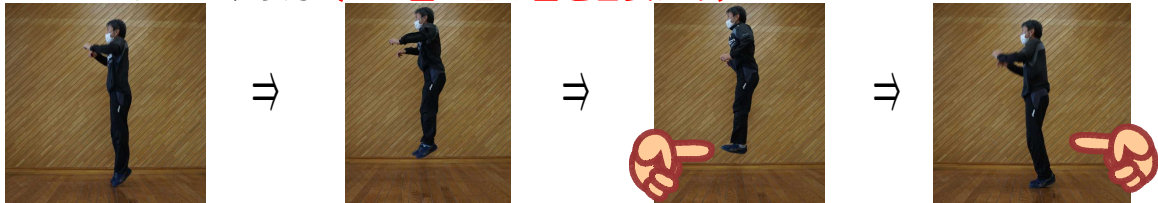
- ①ふとんなどを敷き、うつ伏せで寝っ転がり、両手を顔の下につき、みぞおち付近まで浮かせる
- ②かかとをお尻に当てるようにゆっくり膝を曲げて、ゆっくりと元に戻す
※足を下ろす時は、地面につけるギリギリで止める
※足首にチューブを掛け、負荷をかけるのもいいと思います。

7、プランクのやり方（30秒～60秒を目安に！）



- ①肘を肩の真下に置き、前腕はまっすぐ前に伸ばします（手は握らずに伸ばす）
- ②足を後ろに伸ばし、つま先を立てる（足の幅は肩幅よりも狭く）
- ③体を持ち上げ、頭からかかとまで一直線にし、顔は前に向けます

8、アングルホップのやり方（15回～20回を目安に！）



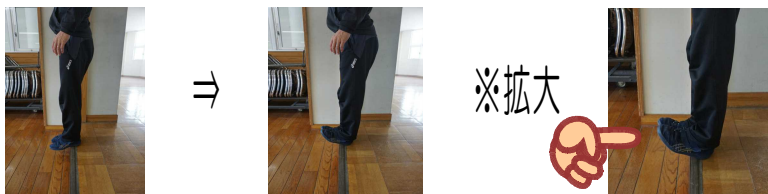
- ①拳1つ分ほど足を広げ、両足のかかとを浮かせる
- ②膝を曲げ、つま先で思いっきり地面を押し跳び、そのまま、つま先で着地して再度ジャンプ
※最初のジャンプ以外は、膝をなるべく使わず、足首とふくらはぎを意識して連続ジャンプする
※ジャンプした時、つま先が上がるようになるとより高く跳べます

9、スタンディングカーフレイズのやり方（15回～20回を目安に！）



- ①段差に両足の1/3ほど乗せ、足幅は肩幅よりも少し狭く、かかとは浮いた状態にする
※落ちないように手すりなどの安定するものがある方がつかまりましょう
- ②つま先立ちになるように体を持ち上げ、最大の高さまで上げたら、かかとを地面ギリギリまで下げる
※目線は常に前にしましょう

10、トゥレイズのやり方（15回～20回を目安に！）



- ①段差や平面にかかとだけを乗せ、かかと以外は浮かせた状態にする
- ②足先をぐっとまっすぐ上に上げ、限界まで上げたらゆっくりと元に戻す
※ふくらはぎの下側と前側が刺激されているのを感じて取り組む

（参考 【足が速くなる方法】）

以上の10種類のトレーニングを、自分のできる範囲で取り組んでみてください。実施する前には、周りに危険なものがないかを確認し、前後のストレッチ等も忘れずにしましょう。

週に1回がっつり行うのではなく、少しでも毎日行うことが効果的です。回数やセット数は、自分の力に合わせて決めてください。

全ての筋トレに対して言えることですが、呼吸を止めて行わないでください。しっかりと呼吸しながら行いましょう。授業が始まると、50m走を計測します。ぜひ、勉強の合間に頑張ってください。（山田中学校保健体育科）