

1、ヒンズースクワット

主働筋：大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋、協働筋：内転筋群・脊柱起立筋・下腿三頭筋



＜膝を少し曲げる＞

膝を軽く曲げた状態を保つことで、膝関節が安定し、太ももやお尻の筋肉など、複数の筋肉をバランスよく鍛えることができます。

1) 構え

- ①足幅を踵で肩幅に取る
- ②つま先を少し外側に向け、背筋をまっすぐにして、足裏全体で支える
- ③手は頭に添えるか、胸の前で組む
- ④胸を張って、前を見る
- ⑤膝を少し曲げておしりを引く

＜ポイント＞

足裏全体でバランスを取り、膝を少し曲げる

＜注意点＞

腰を反らし過ぎない

2) 動き

- ①お尻を引き、椅子に腰かけるように、股関節・膝・足首の順に曲げる（3秒かけて息を吸いながら行う）
- ②しゃがみきったとき、つま先の真上に膝がくる（脛と背筋が平行）
- ③股関節を伸ばしながら立ち上がる（3秒かけて息を吐きながら行う）

＜ポイント＞

しっかりとしゃがむ、または太ももが床と平行になるまでしゃがむ

＜注意点＞

猫背にならない

膝を絞らない（膝が内側に入り込まないようにする）

※体力に合わせてしゃがむ深さを調整する場合がある