

家庭で簡単にできる筋トレの紹介、第3回目です。

上半身の肩、上腕、大腿内転、外転筋のトレーニングです。いずれもおもりを持たずに行っても効果がありますが、物足りない方は適宜、おもり（筋トレ用のウェイト、ペットボトルに水を満たしたものなど）を使用してください。より重いウェイトでは座位をお勧めします。いずれも背筋を伸ばした良い姿勢で行い、反動をつけないことが大事です。

目安は10回を1セットとし、1～2分の間隔をあけて、3セットを行います。軽いウェイトで回数を増やすことも可能です。セット数も自身の体調で加減してください。

ショルダープレス (shoulder press) は肩の三角筋を主に大胸筋、僧帽筋などを鍛えます。立位でも座位でも構いません。背筋を伸ばし、前腕を体と平行（地面とは直角）にし、手のひらが前方を向くようにウェイトを持って上方に上げます。動きの最中は肘が手首の真下になるようにします。フロントレイズ (front raise)、サイドレイズ (side raise) も肩のトレーニングですが、肘を伸ばしておもりを持ち、体側に沿った位置から前方、側方に挙上する動作で、軽いウェイトで行いましょう。

バイセプスカール (biceps curl) は上腕二頭筋、いわゆる二の腕の力こぶを作る筋肉のトレーニングです。立位では肩幅に直立し、掌を上にもって持ち、肘を伸ばした状態からウェイトを肩に近づけます。肘の位置を固定して持ち上げます。左右一緒でも、交互でも、片方ずつでも構いませんが、弾みをつけないで行います。ハンマーカール (hammer curl) はベンチに座り、少し前かがみになって、同側の大腿内側に肘を当て、ウェイトを肩まで斜めに引き上げます。二頭筋の脇の上腕筋も鍛えられます。おもりがない場合でも手のひらに自身の反対側の手をかぶせて、抵抗をつけることが可能です。

トライセプスキックバック (triceps kickback) は上腕三頭筋、二の腕の裏側を鍛えます。ベンチに対側の膝と手のひらを着いた状態で体を支えて、ウェイトを持った前腕を垂直におろした状態から体側に沿って肘を伸ばします。腋を占めることを意識し、伸ばした位置で1秒ぐらい静止させると効果的です。立位座位で行う場合はトライセプスエクステンション (triceps extension) といいます。上腕を挙げ、肘を曲げて前腕を背中側に回したところがスタートです。肘を伸ばしてウェイトをゆっくりと天井方向に持ち上げます。重いウェイトは両手で持ちます。片側だけ行う場合は手のひら面が側頭部の方を向いてウェイトを持ち、反対側の手で二の腕の肘に近い部分を支えます。トライセプスキックバックより動きが大きいので、ウェイトは軽くしましょう。

レッグアブダクション (leg abduction) は大腿の外側筋群とお尻の中殿筋を鍛えます。横向きに寝て上になった脚をゆっくりと30～45度ほど股関節から挙

上させ、上で少し静止させます。膝は伸ばすか、わずかに曲げる程度です。ウェイトは足首に巻き付けるものか、ゴムチューブを用いるか、室内でもきれいな靴を履くと負荷が増えます。

レッグアダクション (leg adduction) は大腿の内側を鍛えます。横向きに寝て上になった脚を曲げて、鍛える側の脚の後方に足底を床面につけて支えます。この位置から下側の脚を 15～30 度ほど挙上させます。やはり、頂上で少し静止させると効果的です。

ワンレッグレイズ (one leg raise) は仰向けに寝て膝を伸ばした状態で股関節から片脚を 30～45 度ほど挙上させます。腸腰筋と下部腹直筋を鍛えます。反対側の脚は膝を立てて支えます。強度を上げるには両脚同時 (leg raise) でも、角度を大きくしても構いません。