

# スクワット

主なトレーニング部位:(筋肉)

★ 太もも(大腿四頭筋)、おしり(大臀筋・中臀筋)、背中(脊柱起立筋群)

## ■トレーニング動作(写真①、②参照)

- ★ 肩幅よりやや広めに両手でバーを握ります。
- ★ 両足を肩幅よりやや広めに開き、つま先はやや外側に向けます。(約35°または、親指一本分くらい)
- ★ 両肩を後方へ引くようにして、肩甲骨を内側へ寄せます。
- ★ 体感部の姿勢を保ち、お腹に力をいれながらおしりを後方に(椅子に座る感じ)突き出し、上半身を前傾させ、しゃがみます。
- ★ 横から見て、すねと上半身の角度が平行になるようにします。
- ★ 前から見ても横から見ても、膝がつま先の上にくるようにし、足の裏全体に体重がかかるようにします。
- ★ 呼吸はしゃがむ時に吸い、立ち上がる時に吐きます。



- ・ クォータースクワット(膝関節が約110°)
  - ・ ハーフスクワット(膝関節が約90°)
  - ・ フルスクワット(完全に下までしゃがむスクワット)
- ※初めハーフスクワットぐらいからはじめてみましょう。

## ■起こりやすい間違い

- ★ しゃがんだ時に膝が極端につま先より前方に出ている。
- ★ しゃがんだ時におしりが真っ直ぐ下がらない。(写真③)
- ★ しゃがんだ時に背中が丸まっている。(写真④)
- ★ しゃがんだ時に背中が反りすぎている。(写真⑤)
- ★ バーを持った時に肘が上がっている。(写真⑥)

