



# 太ももの筋肉を鍛える

監修 ● フリーフィットネスインストラクター  
入田 真紀

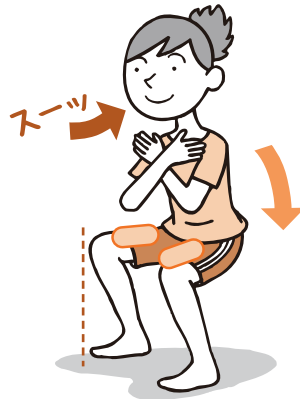
太ももにある<sup>だいたいし とうきん</sup>大腿四頭筋やハムストリングスなどの大きな筋肉群を鍛えると、基礎代謝がアップして太りにくくなります。下半身の強化にも役立ち、歩く、立ち上がるなどの日常動作をラクにします。

## ❖ 基礎代謝アップのポイント ❖

- ★ 負荷は小さくてOK
- ★ 動作はゆっくり
- ★ 呼吸をしながら
- ★ 鍛える筋肉を意識する

## 大腿四頭筋を鍛える 10回くらい

- ①両脚を肩幅に開き、つま先は自然に前方に向ける。背筋を伸ばし、両手を胸の前でクロスさせる。
- ②息を吸いながら、椅子に腰かける感覚でゆっくりとお尻を後ろに引く。太ももが床と平行になるくらいを目標に。息を吐きながら元の姿勢に戻る。これをくり返す。



- 背筋は伸ばしたままで
- つま先の上にひざがくるように

### About 大腿四頭筋

- 太ももの前側にある筋肉群
- ひざを伸ばしたり、太ももを上げたり、立ち上がるときにはたらく

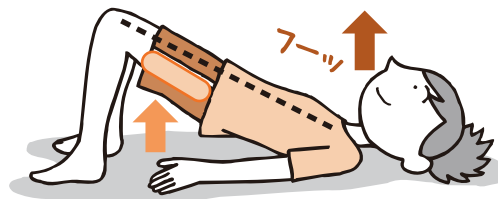
### プラス!

椅子に座っているとき、脚を床と平行に上げると大腿四頭筋を鍛えるエクササイズに

注: 脚を上げたとき、ひざを伸ばしきらない

## ハムストリングスを鍛える 10回くらい

- ①あお向けに寝て、両ひざを立てる。両腕を伸ばして体の脇におき、手のひらを床につける。
- ②息を吐きながらゆっくりと腰をもち上げ、息を吸いながらゆっくりと腰を下ろす。これをくり返す。



- 太ももの後ろを使っていることを意識する
- 肩～腰～ひざが一直線になるまで上げる

### About ハムストリングス

- 太ももの後ろ側にある筋肉群
- ひざを曲げたり、腰を伸ばしたりするときなどにはたらく

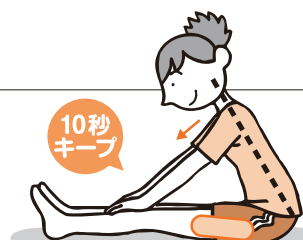
### プラス!

立っているとき、片脚のひざ下を後ろに上げるとハムストリングスを鍛えるエクササイズに



10秒キープ

両腕で体を支えながら、上半身をゆっくり後ろへ倒す。呼吸は自然に。



10秒キープ

背筋を伸ばしたまま、脚のつけ根から上半身を前に倒す。呼吸は自然に。