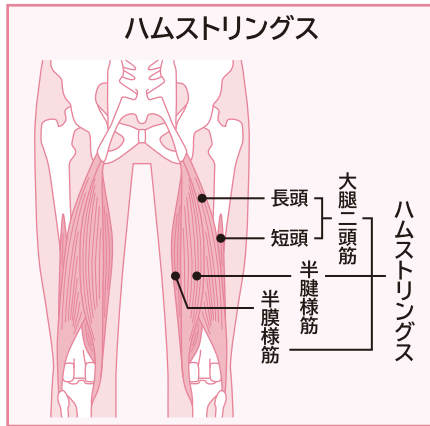




自宅で簡単にできる  
トレーニングで理想  
的な太ももをゲット  
しよう！

## 今回のテーマ 筋肉シリーズpart7 「ハムストリングス」

ハムストリングスは、  
太もも裏にある筋肉群の  
総称で、だいたいにとろきん大腿二頭筋、  
はんまくようきん半膜様筋、はんけんようきん半腱様筋の3つの筋肉を指します。  
股関節を外に広げる動き（外旋）や内側に閉  
じる動き（内旋）など、股関節の動作に大きく  
関わっているのがハムストリングスです。また、  
膝の動きや足腰の強さ（下半身全体の安定）  
などにも関与しており、運動のパフォーマンス  
を大きく飛躍させてくれる効果があります。



筋肉を付ければ付けるほど基礎代謝が向上していきます。中でもハムストリングスのように大きな筋肉部位を鍛えれば、効率よく基礎代謝を向上させることが可能です。またハムストリングスを鍛えると、下半身全体の無駄なブレが少なくなり、パフォーマンス向上も期待できます。

ハムストリングスを鍛えるメリット

- 基礎代謝がUPする
- 下半身全体の安定強化
- 太ももを引き締められる

筋肉シリーズ第7弾は「ハムストリングス」についてお伝えしたいと思います。  
ハムストリングスは、太もも裏にある筋肉群のことです、全身の中でもトップクラスに大きな筋肉です。鍛えれば鍛えるほど効果を期待できるでしょう。

### 自宅でできるハムストリングスの筋トレ方法

#### ワイドスタンススクワット

- 足を肩幅よりも広げ、足先を少しだけ外側に向ける。
- 背中を曲げずに、ゆっくりと腰を落としていく。  
※この時、体重はかかとにかけておく。
- 太ももと床が平行になるまで下げ、元に戻す。



20回 × 3セットを目安に行う

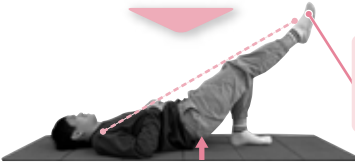
余裕のある方は...  
太ももが床と平行になってから 5秒間キープ！



#### ワンレッグヒップリフト



膝を90度曲げて  
足を立てる



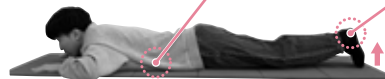
足先から首筋まで  
一直線にして  
10秒間キープ！

- マットを敷いた上に、仰向けで寝転がる。
- 膝を90度曲げて足を立てる。
- 膝から肩甲骨付近までまっすぐになるようお尻を上げる。
- 片足の膝を伸ばし、足先から首筋まで一直線にする。  
この状態で、10秒間キープ！
- ゆっくりと足を下ろしていき、逆側の足も同様に行う。

左右 10回ずつ × 3セット行う

※つりそうになった時は、無理せずトレーニングを中断しましょう。体力に自信のない人は、両足を地面につけて（ヒップリフト）から始めましょう。

#### レッグカール



両手を顔の前に着いて  
みぞおち付近まで体を  
浮かせる

左右のかかとを  
くっつけて  
つま先を軽く  
地面から離す



かかとをお尻に  
当てるように  
膝を曲げていく

- マットを敷いた上にうつ伏せで寝転がる。
- 両手を顔の前に着き、みぞおち付近まで浮かせる。
- 左右のかかとをくっつけて、つま先を軽く地面から離してスタート。
- かかとをお尻に当てるように膝を曲げていく。
- ゆっくりと元に戻していく。つま先は地面につけないように。

20回 × 3セット行う

呼吸を整えながら、ゆっくりと行っていきましょう。