



## 骨盤安定性向上トレーニング

上半身を支え、下半身の動きの基となる『骨盤』。これが安定していないと様々な場所に支障をきたします。そんな体のバランスの基礎となる骨盤を安定させるためのトレーニングを紹介します。どんな動きにも対応できるしっかりした骨盤を手に入れましょう！

### ①中殿筋トレーニング



10回  
3セット



真横ではなく：



少し後ろに！

中殿筋はお尻にある筋肉で、骨盤を支える上で特に重要な筋肉になります。

まっすぐ立ち、鍛えたいほうの足を横に開きます。3秒間隔で開いて閉じてを繰り返します。この時、開く足を真横ではなく少し後ろに下げながら開きましょう。

※バランスを崩してもすぐ支えられるように壁の近くなどでトレーニングしましょう！

### ②内転筋トレーニング



10秒  
キープ



ボールでもでき  
ます！

内転筋は内ももの筋肉で、太ももを内側に動かす時に使います。立っている姿勢などでバランスをとる筋肉なのでこの筋肉が弱るとバランスが崩れてしまいます。

トレーニング法はイスに座って両手のこぶしを膝で挟みます。そのままこぶしをつぶすように内側に力を入れて10秒キープします(3セット)。こぶしの他に柔らかいボールを挟んでもトレーニングできます。

### ③骨盤傾斜トレーニング



10秒  
キープ×  
3セット



レベルア  
ップ  
片足  
上げ

このトレーニングはお尻の筋肉全体ともも裏の筋肉を鍛えるものです。

仰向けの状態で膝を90度曲げお尻を浮かせます。浮かせた状態で10秒キープを3セットします。きつい場合は『3秒キープして降ろす』を10回繰り返します。慣れて余裕が出てきたらこの動作を片足あげた状態で行います。注意するのは浮かせた腰が徐々に落ちてきたり、腰が上がり過ぎないようにしましょう。