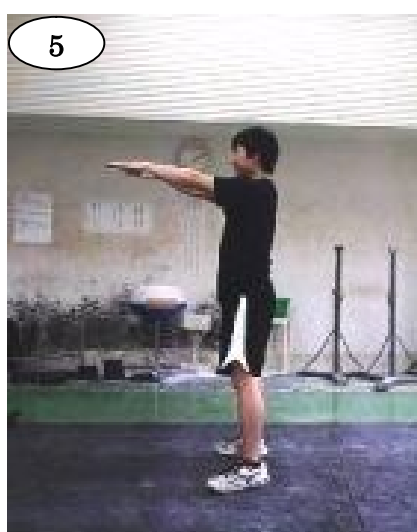
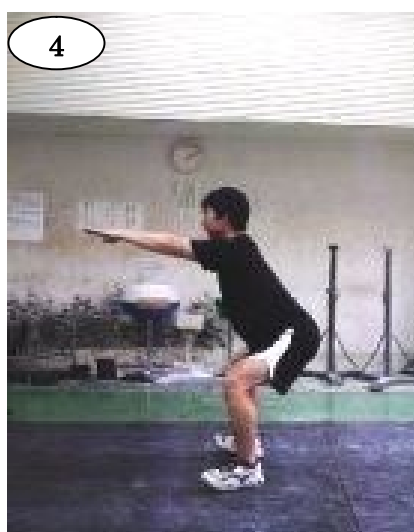
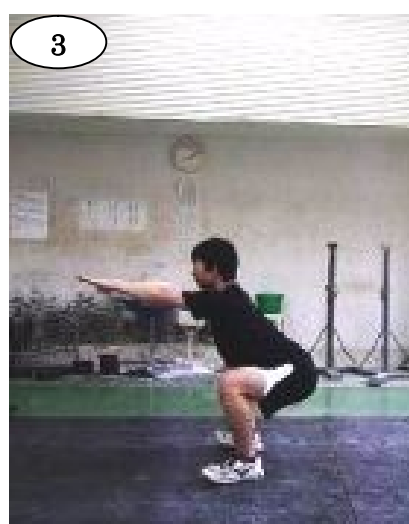
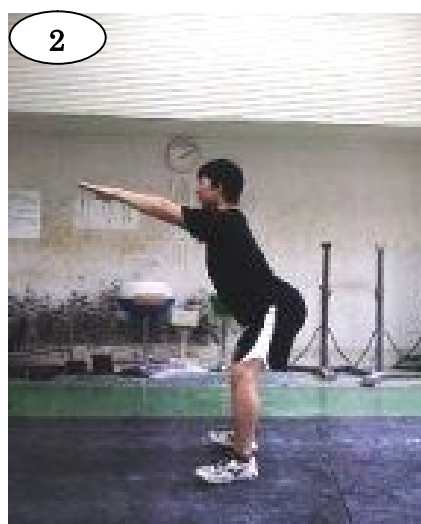
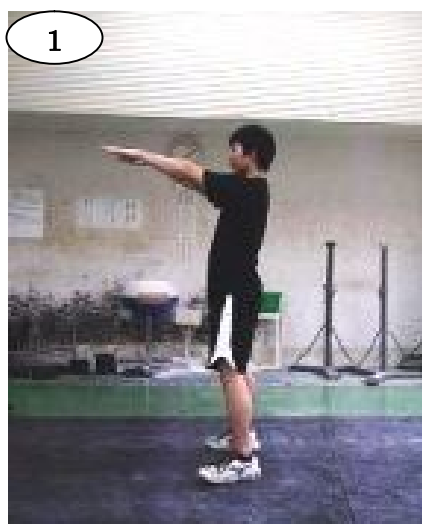


## スクワットの正しいフォーム( 自体重編 )

今回は・・・画像から正しい自体重スクワットのフォームをじっくり観てみましょう

スクワット(以下 SQ)には色々な種類の SQ があり、正しい SQ を行うには、自体重で正しいフォームで行えることが前提となります。正しいフォームでできなければ、重りを持つての SQ は危険ですので、行わないようにしてください。まずは、以下にある(1)ができるようになってから、(2)を行っていきましょう。

### (1) 腕を前にした自体重での SQ



写真

- ① 胸を張り、両手を前に出す。足幅は、肩幅より少し広めにとり、つま先を少し外側に向ける。
- ② お尻をポンッと後ろに突き出す。→お尻を突き出すことで踵に体重がのり、つま先が少し浮く。
- ③ その姿勢のまま(踵に体重をのせたまま)お尻を降ろす。また、降ろす位置は、大腿部が床と平行になるまで降ろしていく。(※降ろしていく際に、身体が倒れないようにする。)
- ④ 平行まで降りてきたら、降りてきた姿勢と同じように踵に体重をのせたまま上がる。※(まずは、正しく降ろせるところまで降りてみる。そして、できるようになってきたら、徐々に動かせる範囲を広げていくことが重要)
- ⑤ 最初の姿勢に戻り、正しい方法と姿勢をとり、繰り返し行う。

## 悪い例

膝が前へ出て、踵が浮く



身体が倒れて、腰が曲がる



## 回数

8回を3～5セット

### 注意！！

最初は正しく行える範囲で行い、できるようになってきたら、徐々に大腿部が床と平行になるところまで降ろしていきましょう。

(2) けのびの姿勢での自重 SQ



写真

- ① 手を前にして行う方法が正しく行えるようになったら、肩から指先まで真上に伸ばし、耳の後ろで組む。  
(水泳でいう、けのびの姿勢)
- ② 降り方は手を前にして行う方法と一緒に、お尻をポンッと後ろに出し、踵に体重をのせて降ろしていく。  
(※注意しなければならないのは、けのびの姿勢が崩れること、身体を曲げておろそうとすること)
- ③ 降ろす位置は手を前にする方法と一緒に、大腿部が床と平行になるまで降ろす。(※常に踵荷重でいること)
- ④ ⑤ ⑥ 上がってくる時にも踵荷重のまま、けのびの姿勢を崩さないようにする。

## 悪い例

膝が前へ出て、踵が浮く



身体が前へ倒れてしまう



## 回数

8回を3～5セット

### 注意！！

最初は正しく行える範囲で行い、できるようになってきたら、徐々に大腿部が床と平行になるところまで降ろしていきましょう。

次回は、デットリフトの正しいフォームについてです (担当 高野 洋平)