



RIZAP
トレーナーが伝授

日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

自宅でできる「脚」のトレーニング RIZAP で変わる美尻・美脚のための スプリットスクワット

スクワットとは違う刺激を与えられるので、併せて行うと相乗効果が期待できます。
また、下半身の筋力だけでなく全身を鍛える事ができるので、
姿勢改善・美しくびれ作りにも効果的です。

Step ①

脚幅は腰幅で前後に大きく開き、後ろ足は踵をしっかりと浮かせるようにしましょう。前の膝はつま先の上を保持していきましょう



Step ②

後ろの膝が床に着く直前までゆっくりとしゃがみます。呼吸はしゃがんだ時に息を吸う。持ち上げる時に息を吐きましょう！



Step ③

ゆっくりと元の姿勢に戻ります。上体を前傾させたまま、体ごと上下動させましょう。以上の動作を両方の脚ごとに同じ回数行います



◀解説付きワ
ンポイントレ
スはコチラ

◀一緒に
チャレンジ！

- ・胸を張り、背中が丸まらないようにする
- ・膝が前に出すぎたり、内股にならないようにする



トレーニングの効果を最大にする “効果が出る人と出ない人の差” 3つのポイント

Point ① 「正しいフォーム」

正しいフォームで、使っている筋肉を意識し可動域を最大限にとることでトレーニングの効果は得られます。筋肉を“伸ばして縮める”ことで、筋肉量の維持・増加が期待できるのです。

また、ケガの予防のためにも、正しいフォームは欠かせません。フォームが乱れると関節に負担がかかることでケガに繋がり、トレーニングの継続が困難に。また、効果が出にくくなります。



Point ② 「適度な負荷」

負荷には「重量」のほか、「回数」「休憩時間」「スピード」があります。

「回数」「休憩時間」

回数→ 10～15回を2～3セット

休憩時間→ 60秒

「スピード」…ゆっくりと一定のスピードで行う

Point ③ 「休息」

トレーニングは週に2回から3回で大丈夫。毎日ではかえって逆効果です。トレーニングをした後にくる筋肉痛は筋肉が傷ついている状態。回復するために「休息と栄養」が必要です。48～72時間は空けるようにしましょう。月曜にトレーニングをしたら木曜、週3回行う人は月曜・水曜・土曜がおすすめです。そして、がんばった自分自身もしっかり褒めてあげてください！



さらにレベルアップしたいあなたは

負荷に慣れてくると、筋肉痛が来なくなることもあります。そんな時は、「スピード」「重量」「休憩時間」などの負荷や、「種目」を変えてみることをおすすめします。何年も筋トレを続けているがイマイチ効果が出ていな

いという人も、ポイント1～3のいずれかを見直してみましょう。レベルアップを目指すなら、プロのトレーナーのアドバイスを受けてみては？楽しく継続的にできるように、一緒に頑張ってください。

● RIZAP 語録 ●

あなたに期待しているのは、あなただけじゃないはず

思うような結果が出ない時、焦りやストレスから挫けることや、なげやりになることもあるかもしれませんが、でもそんな時は思い出してください。あなたを応援してくれ、あなたに期待してくれている家族や友達、大切な人がいることを。

トレーナー 今西雅也

