



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

寝ながら簡単! 美脚・美尻トレーニング

内ももの隙間、きゅっと上に向いたヒップを作り上げてくれるのは、
太腿の裏側の筋肉やお尻の筋肉です。

理想の身体を目指していくために、
ぜひ今回ご紹介するトレーニングを普段行っている運動にプラスし、
さらにメリハリのある体を作り上げていきましょう!

『ヒップリフト』

Step 1

手のひらを床について体を安定させます。足幅は腰幅よりやや広め、足の裏は床について膝を90度くらいに立てましょう。



Step 2

上半身にできるだけ力を入れず、お尻の筋肉を締めるように腰を持ち上げて1～2秒キープ。肩から腰までのラインが一直線になるようにしましょう。



Step 3

ゆっくり腰をおろしましょう。

▶ Point!

腰は反らないように、一定のスピードでゆっくり呼吸をしながら行いましょう。



解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

美脚・美尻 ポイント！

下半身の筋肉は全身の 6 ～ 7 割を占めるため、普段から動かしていれば基礎代謝も上がり、全身の脂肪を燃焼しやすくなっていきます。

そして、ヒップリフトのようなお尻の筋肉や腿の後ろの筋肉を鍛えることで、猫背や反り腰といった姿勢も改善されていきます。下半身の筋肉を正しく使えるようになると全身のスタイルアップにつながるということです。

正しく鍛えて理想の美脚・美尻に近づいていきましょう！

知っておきたい筋肉 BEST 3！

① 大臀筋（お尻の筋肉）

② ハムストリングス（腿の後ろの筋肉）

③ 腸腰筋（太腿の付け根の筋肉）

下半身のスタイルにお悩みの方の多くは、上記 3 つの筋肉が衰えて硬くなってしまっています。

主な原因は運動不足や正しい姿勢を保てていないことです。デスクワークやヒールを履く機会が多い方は特に感じているのではないのでしょうか。

まずはこれらの筋肉を鍛え、普段から意識して正しい動かしか方が出来るようになるだけでも、十分美脚・美尻に近づけます。可能な方は、デスクワーク中長時間座りっぱなしにならないように、時々立って体を動かしたり、ヒールをスニーカーに変えるだけでも、下半身のスタイルに変化が起こります。

ぜひ、日常的な動作から 3 つの筋肉を意識してみましょう！



● RIZAP 語録 ●

**今日まで頑張った軌跡は、
必ずこれからの未来へと繋がっていきます。**

なぜなら、今日という 1 日は残りの人生の最初の 1 日だからです。 トレーナー 近藤 ちひろ

