

土曜日：腹横筋メインの体幹・腹筋トレーニング（詳細ガイド）

◆ 目的：腹横筋を中心に体幹を安定させ、くびれと姿勢を整える

◆ 所要時間：約20分（セット間休憩30秒含む）

① プランク（マット） 1分 × 2セット（約5分）

- ・フォーム：肘を肩の真下に置き、つま先と前腕で体を支える。
- ・お腹をへこませるように力を入れ、背中を丸めない。
- ・目標：1分キープ × 2セット
- ・コツ：腹横筋を締める意識（ドローイン）で腹部を内側に引き込む。

② デッドバグ（仰向けで手足交互） 2セット（約4分）

- ・フォーム：仰向けになり、両手両脚を天井に向けて構える。
- ・対角の手足をゆっくり床に近づけ、背中を床につけたまま戻す。
- ・回数目安：左右10～12回 × 2セット
- ・コツ：常に腹をへこませて行う。背中が浮かないよう注意。

③ バランスボールクランチ 2セット（約4分）

- ・フォーム：バランスボールに背中を乗せ、腹筋を丸めるように起き上がる。
- ・下ろすときにしっかり伸ばし、上体を完全に起こしすぎない。
- ・回数目安：15～20回 × 2セット
- ・コツ：動作の最初から最後までお腹を引き締めたまま行う。

④ ロシアンツイスト（ダンベルあり） 2セット（約4分）

- ・フォーム：膝を曲げて座り、上体をやや後ろに倒す。
- ・ダンベルを両手で持ち、左右にねじる。
- ・回数目安：左右10～12回 × 2セット
- ・コツ：ひねる動作で腹斜筋・腹横筋にテンションをかける。