

日曜日：胸・三頭筋トレーニング（詳細ガイド）

◆ 目的：胸・上腕三頭筋を鍛え、上半身の前面と押す力を仕上げる

◆ 所要時間：約20分（セット間休憩30秒含む）

① ダンベルベンチプレス（ベンチ使用） 3セット（約6分）

胸の内側に利かす

- ・フォーム：ベンチに仰向けで寝て、ダンベルを**胸の横**に構える。
- ・少し親指側を下げて絞り上げる。
- ・肘を曲げた時のダンベルの位置は肩の上方なので鋭角に肘が曲がる
- ・胸の横の肘を曲げた状態から真上に押し上げ、胸を収縮させて戻す。
腕を180度に広げると肩を壊す、おろした時の脇は60° くらい。
前腕の向きは常に真上に（内へ入りやすくなるので注意）
- ・目標重量：片手10～12kg／10回 × 3セット
同じ重さで3セットをストレートセットができる重さを選ぶ
- ・コツ：肩ではなく胸で押す意識を持ち、動作はゆっくり丁寧に

② ダンベルフライ（胸をストレッチ） 3セット（約5分）

胸の外側に利かす

- ・フォーム：ベンチに仰向けで寝て、腕を大きく左右に開くように下ろす
- ・90度より開くが開き過ぎない120° くらい。こぶしは円運動
- ・ダンベルが直ぐに内へ入れずに遠回りして円運動し胸の真上に
- ・胸の筋肉がストレッチされる位置まで下げ、弧を描くように戻す。
- ・目標重量：片手6～8kg／10～12回 × 3セット
- ・コツ：腕でなく胸を意識。ストレッチを丁寧にかけることが大事。

③ プッシュアップ（足をバランスボールに乗せる） 2セット（約4分）

- ・フォーム：手を床につき、足をバランスボールに乗せて腕立て伏せ。
- ・体幹を一直線に保ち、胸を深く沈めて押し上げる。
- ・回数目安：10～12回 × 2セット
- ・コツ：お腹に力を入れてブレないように。胸と体幹を同時に使う。

④ トライセプスキックバック（ダンベル） 2セット（約4分）

- ・フォーム：上体を前傾し、肘を固定してダンベルを後方へ押し出す。
肘までの角度は地面と平行を維持する。
- ・肘の位置を保ったまま、腕を伸ばしてゆっくり戻す。
- ・目標重量：片手4～6kg／10～12回 × 2セット（左右）
- ・コツ：肩と肘が動かないように。三頭筋（腕の裏）に意識を集中させる