

水曜日：脚・お尻トレーニング（詳細ガイド）

目的：脚全体（太もも・お尻・ふくらはぎ）の筋力強化と基礎代謝向上

所要時間：約20分（セット間休憩30秒含む）

ダンベルスクワット 3セット（約6分）

- ・フォーム：肩幅に立ち、両手にダンベルを持って腕を下ろす。
- ・お尻を後ろに突き出すようにしゃがみ、太ももが床と平行になるまで下げる。
- ・かかとで床を押して立ち上がる。
- ・目標重量：片手10～12kg / 10～15回 × 3セット
- ・コツ：背中を丸めず、お尻と太ももに効かせる。膝が内側に入らないよう注意。

ブルガリアンスクワット（左右各2セット）（約6分）

- ・フォーム：後ろ足をベンチに乗せ、前足を前方に出す。
- ・体幹を真っすぐに保ち、ゆっくり腰を下ろして前脚のかかとで押し戻す。
- ・目標重量：片手8～10kg / 左右各10～12回 × 2セット
- ・コツ：膝がつま先より前に出ないように。前脚の筋肉を意識する。

バランスボールヒップリフト 2セット（約4分）

- ・フォーム：仰向けに寝て両足をバランスボールに乗せる。
- ・お尻を持ち上げ、肩～膝を一直線に保つ。
- ・目標：15～20回 × 2セット
- ・コツ：腰を反らせず、お尻と太もも裏を意識。ボールのブレに注意。

カーフレイズ（ふくらはぎ） 2セット（約4分）

- ・フォーム：壁やイスに手を添えて立ち、かかとをゆっくり上げ下げする。
- ・段差を利用すると可動域が広がって効果的。
- ・目標：20～30回 × 2セット / ダンベル片手5～8kgを持ってもOK
- ・コツ：ふくらはぎを意識して動作し、反動を使わず丁寧に。