

火曜日：背中・二頭筋トレーニング（詳細ガイド）

- ◆ 目的：背中全体（広背筋・僧帽筋）と上腕二頭筋を強化し、引く力と姿勢安定を高める
- ◆ 所要時間：約20分（セット間休憩30秒含む）

① ダンベルローイング（片手ずつ） 3セット（約6分）

- ・フォーム：片膝と片手をベンチに乗せ、反対の手でダンベルを持ち、肘を脇腹に向かって引く。
- ・背すじを丸めず、肩甲骨をしっかり寄せて戻す。
- ・目標重量：片手10～12kg／10～12回 × 3セット
- ・コツ：引き切った位置で1秒キープ。腕ではなく背中で引く意識を持つ。

② バックエクステンション（マット） 2セット（約3分）

- ・フォーム：マットにうつ伏せになり、両手を頭の後ろに添える。
- ・背中 of 筋肉を使って上体を起こし、ゆっくり戻す。
- ・回数目安：15～20回 × 2セット
- ・コツ：上げすぎず、反動を使わずに背中だけで上げ下げする。

③ ダンベルカール（両腕同時） 3セット（約5分）

- ・フォーム：両手にダンベルを持ち、肘を体の横に固定したまま持ち上げる。
- ・ネガティブ動作（下ろす）を丁寧に行う。
- ・目標重量：片手6～8kg／10～15回 × 3セット
- ・コツ：反動を使わず、上げた頂点で力こぶを意識して1秒止める。

④ バランスボール・ロールアウト 2セット（約4分）

- ・フォーム：前腕をバランスボールに乗せ、体幹を一直線に保ったまま前へ転がす。
- ・戻すときも腹筋と背筋を使って安定させる。
- ・回数目安：10～12回 × 2セット
- ・コツ：腰を反らさず、背中と腹を同時に使う意識で動作。