



指導・監修 ■ 木場 克己

(有)コバメディカル・ジャパン代表、(株)アスリートウェーブ代表  
鍼灸師、柔道整復師、日本体育協会公認アスレティックトレーナー

# 引き締まった美脚を手に入れよう!

不安定な体勢で骨盤を安定させながら、  
お腹を内側からへこませる「ドロイン」をすることで、体幹と足の筋肉が同時に鍛えられます。  
スリムな体と美脚をめざす方におすすめで、基礎代謝も高まります。

## 基本編 ふくらはぎの引き締めにも! カーフレイズ

2セット

腹筋を刺激しながら、ふくらはぎの浅い部分にある腓腹筋<sup>ひふくきん</sup>や、深い部分にあるヒラメ筋が鍛えられ、ふくらはぎや足首、お腹の引き締め効果があります。

- ① 足は骨盤の幅に開き、手は腰に添える。鼻から息を吸いながら、3秒かけてお腹をゆっくりふくらませる。

胸を張り、背筋を伸ばす

耳、肩、骨盤、土踏まずまでを一直線に



- ② 口から息を吐き、グッとお腹をへこませながら、3秒かけてかかとを浮かせ、つま先立ちになる。

ドロイン

体が1本の棒になり、頭が真上に引っ張られるイメージで

すべての足の指に均等に体重がかかるように



### POINT

重心が前に傾くと、ふくらはぎだけが鍛えられすぎる。骨盤を安定させ、体全体をまっすぐに保つことで、体幹と足の筋肉を強化できる。

- ③ 鼻から息を吸いながら、3秒かけてお腹をふくらませ、①の体勢に戻る。②、③を10回繰り返す。

## 中級編 ニーアップ 左右5セット

太ももの大腿四頭筋<sup>だいたいしとうきん</sup>や体幹を支える大腰筋<sup>だいやうきん</sup>が鍛えられ、足やお腹の引き締め役に立ちます。

胸を張り、背筋を伸ばす

耳、肩、骨盤、土踏まずまでを一直線に



上体は直立のまま足だけを動かす

へその高さまでひざを上げる



- ① 足は骨盤の幅に開き、手は腰に添える。鼻から息を吸いながら、3秒かけてお腹をゆっくりふくらませる。

- ② 口から息を吐き、グッとお腹をへこませながら、3秒かけて片足を上げる。鼻から息を吸いながら、3秒かけて①の状態に戻る。

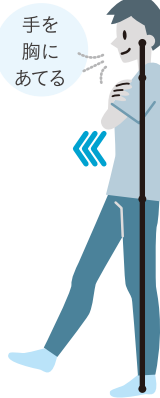
## 上級編 シングルクォータースクワット 左右5セット

太ももの大腿四頭筋<sup>だいたいしとうきん</sup>やお尻の大臀筋<sup>だいでんきん</sup>が鍛えられ、足の引き締めやヒップアップに効果的です。

手を胸にあてる

胸を張り、背筋を伸ばす

体が前に傾かないように



ひざがつま先より前に出ないように

太ももは床と30~45度になるところまで曲げる



- ① 足は骨盤の幅に開き、片足を床から浮かせる。鼻から息を吸いながら、2秒かけてお腹をゆっくりふくらませる。

- ② 口から息を吐き、グッとお腹をへこませながら、床についた足のひざを2秒かけて曲げる。鼻から息を吸いながら、2秒かけて①の状態に戻る。

※バランスをとるのが難しいときは壁などに手を添えてもOK。