

ランナーズonline

RUNNERS ONLINE

【ぽっこりお腹を凹ます！毎日のちょこっと筋トレ 03】着地の衝撃吸収力と反発力を生む筋肉を活性化！

「走っているのに、下っ腹の『ぽっこり』が戻らないのはなぜ？」…ランニングによって減量がうまくいっている人でも、なぜか「現状維持」されてしまいやすいゾーンが下っ腹。本来、有酸素運動によって身体全体の脂肪やウエストと一緒に凹んでいくはずなのに…！ その解決法は、下っ腹を刺激する筋肉の使い方にあり。走る前後の5分程度でできる「ちょこっと筋トレ」で、お腹を凹ます筋肉を目覚めさせましょう！

PART3 トレーニングバンドでより効果的に筋肉に負荷をかける「ヒップアブダクション」

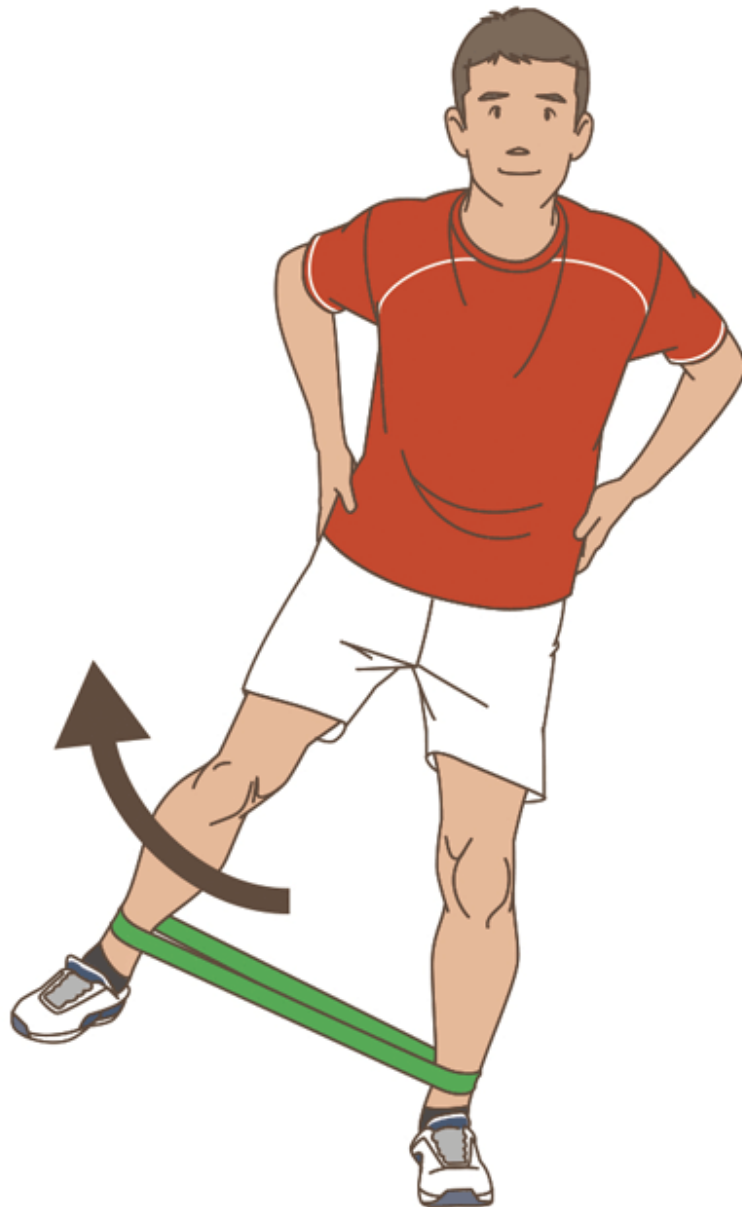
PART1、PART2でご紹介した、ランニング前後に行いたい「ちょこっと筋トレ」のメニューは、時間のないときの優先順位としては十分ですが、そこに加えて効果的に筋肉に負荷をかけることができるのが簡単な道具（トレーニングバンド、またはチューブなど伸縮性のあるもの）を使ったトレーニング。

今回紹介する「ヒップアブダクション」（お尻の筋肉を鍛える自重トレーニング）は、ランニング時に着地したときの地面からの衝撃をうまく吸収し、軽やかに反発力を生むための筋肉である中臀筋、小殿筋を鍛える効果があります。

下っ腹筋を直接刺激するPART1、PART2のトレーニングとともにこれを行うことで、長時間フォームが崩れにくい、安定したランを支えるために重要な筋肉にバランスよく刺激を入れることができ、ぽっこりお腹の引き締め効果もUP！

◎やり方

1. ヒップアブダクション★初級



お尻の外側が硬くなるのを意識しながら、脚を真横に交互に上げます。左右それぞれ10回セット（左右に10歩程度力二歩きをするやり方でもOK！）。

※注意点：支点となっている軸足のお尻の筋肉も硬くなっているかも意識しましょう。上体が傾斜して猫背になると、うまく使えなくなります。

2. ヒップアブダクション★中級



小さくその場でジャンプしながら両脚を拡げる、をリズムカルに10回繰り返します。
道具の抵抗によって、お尻の外側の筋肉の動きが意識しやすいはず。
脚を開くタイミングで、両腕も一緒にパッと開きながらゆっくり行ってみましょう。

イラスト／庄司猛

PART2 走った後には下っ腹筋と脚を引き上げる筋群（腸腰筋）を連動させるエクササイズを

PART4 腹筋は「腹直筋」「（外・内）腹斜筋」「腹横筋」の総称。まんべんなく鍛えるべし！



ランナース8月号 6月22日発売!

今話題の「日本版エチオピアン練習」。 肝は「超ゆっくりジグザグ走!!」

エチオピアといえば1960年のローマ五輪と、64年の東京五輪マラソンを連覇した「裸足のアベベ」ことアベベ・ビキラ選手が有名です。近年もマラソンやトラック長距離種目で数多くの五輪金メダリストや世界記録保持者が生まれています。

昨年秋に出版された『マラソン王国を生きる』（青土社）によると、同国は独立国家として歩んできたからこそそのマラソン文化があり、その代名詞が意外と日本の市民ランナーも簡単に（!?）に真似できる「超ゆっくりジグザグ走!」

本誌8月号では「日本版エチオピアン練習」を特集。次レースに向けての練習に「世界最速ノウハウ」を取り入れてみませんか?

※表紙モデルの福島舞さん（書籍編集者）は日本のエチオピアン練習伝道師であり、「超ゆっくりジグザグ走などがマラソン2時間54分41秒の自己ベストにつながった」と語ります。

「さつきラン&ウォーク」でシャンソン歌手が月間3058km走破!

5月の「さつきラン&ウォーク」でシャンソン歌手の倉井克幸さん（39歳）が3058km走破! どんなことを考え、何を食ったら1日平均100kmも走り続けられるのか? 速報インタビューをすると「身体がボロボロになるまで走り続けることが好きなんです」という名言が飛び出しました。

大会を走ろう! 「秋冬フルマラソン最新情報」

今年の秋冬はほとんど全ての大会が開催を表明。待ちに待ったフルマラソンシーズンの到来です! 8月号では年内フルマラソン最新事情を一覧化しています。



[ランナース最新号はこちら](#)

本誌購入は年会費7800円「ランナース+メンバーズ」がお勧め！

「ランナース+メンバーズ」は毎月最新号が自宅に届く（定期購読）だけでなく、「デジタルで最新号&過去11年分の記事が読み放題」「TATTAサタデーランが年間走り放題」「会員限定動画&コラム閲覧可」のサブスクリプションサービス！ 年会費7800円の超お得なプランです。



[ランナース+（プラス）メンバーズ詳細・申込はこちら](#)

いいね！ 0

ツイート



[「ランナースonline」 一覧に戻る](#)



▲ [ページTOPへ](#)

[会社概要](#)

[個人情報保護方針](#)

[PC画面へ切り替える](#)

RUNETに掲載された記事、大会データ、記録、写真、イメージを含むすべての無断転載を禁じます。



© 1997-2022 R-bies, Inc.