

## 自重トレーニング 12. お尻を引き絞めるバックキック



鍛えられる部位

- お尻（大臀筋）
- 太もも

『バックキック』の正しいやり方

1. 床に手と膝を肩幅に開き、四つん這いになります
2. 膝を伸ばしながら、片方の足を後方に蹴り上げます
3. 膝が床につく手前までゆっくりと降ろします

これを繰り返します。目安は20回3セット以上です。

『バックキック』の効果を高めるコツ

- 常におしりの筋肉（大臀筋）に意識を集中させましょう
- バランスを保つために、腹筋にも力を入れましょう
- 背中の筋肉も緊張させることで、お尻を安定的に鍛えましょう