目的別エクササイズ②

部位	骨格エラー	種目	目安回数	動き	ターゲット	効果	ポイント	サポート
肩関節 肩甲骨	肩 鎖骨・肋骨	肩・肩甲骨エクササイズ 肩の外旋	10〜30回		・僧帽筋 ・菱形筋 ・脊柱起立筋 ・肩のインナーマッスル	・猫背改善 ・バストアップ	・首に力を入れない ・骨盤前傾しない ・肩甲骨を内転する	・肩を押さえ、肩甲骨を寄せる
肩関節 肩甲骨	肩 鎖骨・肋骨	肩・肩甲骨エクササイズ 肩甲骨の内転	10〜30回		・僧帽筋 ・菱形筋 ・脊柱起立筋	・猫背改善 ・バストアップ ・デコルテくっきり	・広背筋 ・僧帽筋（中部・下部） ・菱形筋 ・脊柱起立筋 ※シーテッドロウより効く	・腰を触り、腰に力を入れないようにする ・指で肩甲骨下部を触り、内転させるよう誘導する ・両手で肩をホールドし、肩甲骨を内転&下制させる
股関節 骨盤	骨盤 股関節	ワイドスクワット	10〜30回		・大腿四頭筋（補助） ・大臀筋 ・ハムストリングス ・内転筋群	・太腿、内腿の引き締め ・ヒップアップ	・膝がつま先より前に出過ぎない ・基本姿勢を維持 ・骨盤ニュートラル ・膝とつま先斜め45度 ・上体が前傾し過ぎない	・骨盤を押さえニュートラルへ ・膝外側を抑える（ニーイン） ・膝内側を抑える（ニーアウト） ・腿をおさえ、大腿骨を外旋させて、臀筋を締める
股関節 骨盤	骨盤 股関節	シングルスクワット 膝の曲げ伸ばし・腕まわし	10〜30回		・大腿四頭筋（補助） ・大臀筋 ・中臀筋 ・ハムストリングス	・太腿の引き締め ・ヒップアップ	・腰幅にセット ・膝がつま先より前に出過ぎない ・基本姿勢を維持 ・骨盤ニュートラル ・膝とつま先が真っ直ぐ ・足指で踏ん張る（アーチをつくる）	・膝外側が抑える（ニーイン） ・膝内側抑える（ニーアウト） ・骨盤を支える
姿勢リセット		プリエ	5回		・内転筋群 ・ハムストリング ・内側広筋 ・股関節外旋筋群	・美脚 ・腿尻 ・足首の柔軟性 ・O脚改善	・左右のかかとをつけつま先を開いて立つ ・足首、股関節を軽く曲げる ・膝はつま先と同じ向きに開く(カエルの脚) ・股関節軽度外旋を保ったまま股関節足首を伸ばす ・上半身も長く積み上げる	・膝よりも股関節と足首を曲げる意識 ・足裏で床をしっかり押しながら動く ・軸をぶらさずに状態を真っ直ぐ上げ下げ ・状態が前後に傾かない