

「下半身の筋肉の引き締め」
～サイドスクワットで太ももの引き締めとヒップアップ！～

基礎代謝が上がって脂肪燃焼にも効果的!!

太ももの引き締めやヒップアップなどが期待できる「サイドスクワット」。一般的なスクワットとは異なり、横にも身体を移動させる筋トレです。鍛えにくい筋肉へアプローチすることで基礎代謝が上がりやすくなるため、脂肪燃焼にも効果的です。

バランス能力の
向上も!

サイドスクワットにより鍛えられるパーツは多岐にわたります。太ももには、前側にも後ろ側にも、内側にも筋肉がついており、いろいろな筋肉を鍛えることのできる部位でもあります。サイドスクワットは下半身を前後左右に動かす動作を行うため、前ももの大腿四頭筋、内ももの内転筋、ももの後ろ側のハムストリングス、お尻の大臀筋などを並行して鍛えられます。

トレーニングを継続することで、それらの筋肉を鍛えるだけでなく、下半身の安定感が増すことによるバランス能力の向上も期待できます。

今回は、サイドスクワットの正しいやり方について説明していきます。

今回は、サイドスクワットの正しいやり方について説明していきます。

【サイドスクワット】

まずは両足を大きく開きます。次に腹筋に力を入れながらお尻を後ろに引き、身体を中心を一方に寄せて太ももに体重をかけていきます。体を寄せる方の膝を深く曲げ、伸ばしている方の内ももがピンと張るようにします(写真①)。曲げた膝はつま先よりも前に出ないように注意します(写真②)。反

対側の足も同じように行います。回数は左右にゆっくり10回を3セット行ってください。

QRコードから動画を見ることができます。→
<https://vimeo.com/67898775>



頭を抱える偉人たち

2022年1月より
YouTubeでCM配信



日本代協では「保険を選ぶ前に代理店を選ぶ」ことの大切さや保険選びの際に、頼りになる「損害保険トータルプランナー」に注目した動画を作成しました。是非ご覧ください。

知っていますか?
日本代協
加盟代理店
のこと。

損害保険
トータル
プランナー
のこと。

下記特設サイトでも
ご覧いただけます。

©2022年1月公開予定



保険のことは、
都道府県代協加盟代理店の「損害保険トータルプランナー」へ
みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関連する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。

Insurance agency office Support

株式会社 サポート

代表取締役 村井 達也 (Murai Tatsuya)
村井 清次 (Murai Seiji) 渡邊 好彦 (Watanabe Yoshihiko)
村上 裕美 (Murakami yumi)

損害保険・生命保険代理店

※下記住所へ移転しました。TEL・FAXも変わりましたので登録変更をお願い致します。
〒962-0817 福島県須賀川市南上町131-6 ルネスREVE 1F
TEL : 0248-94-2182 FAX : 0248-94-2185
E-mail : support7@cap.ocn.ne.jp
HP : <http://www.support7.co.jp>



日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。



一般社団法人 日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス <https://www.nihondaikyo.or.jp/>



取扱内容

- 保険業務/生命保険・損害保険・介護保険
- コンサルタント業務/ライフプランニング

取扱保険会社

- <損害保険>
- ・AIG損害保険
 - ・東京海上日動
 - ・三井住友海上
 - ・損保ジャパン
- <生命保険>
- ・大同生命
 - ・メットライフ生命
 - ・エヌエヌ生命
 - ・東京海上日動あんしん生命
 - ・三井住友海上あいおい生命
 - ・アフラック
 - ・SOMPOひまわり生命