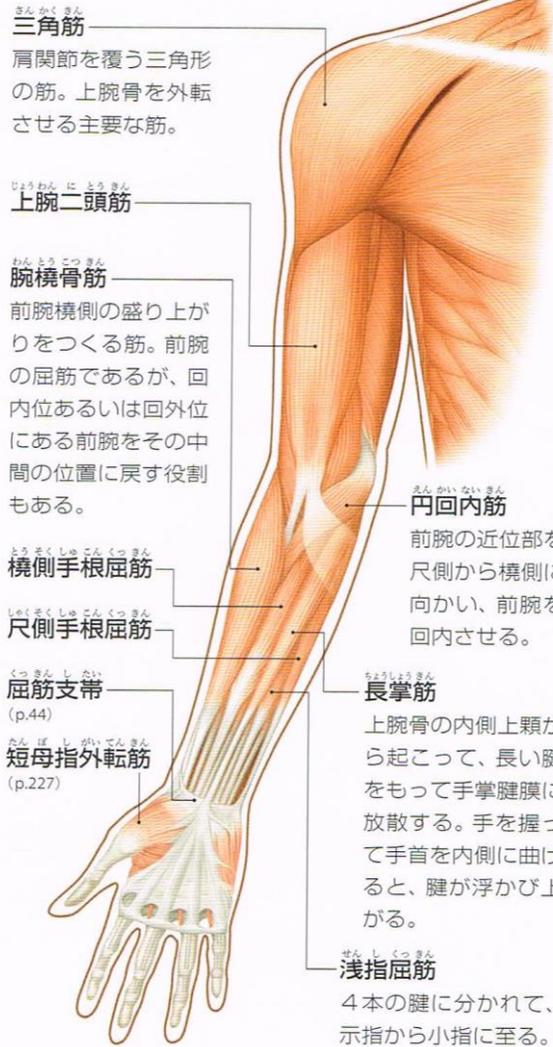


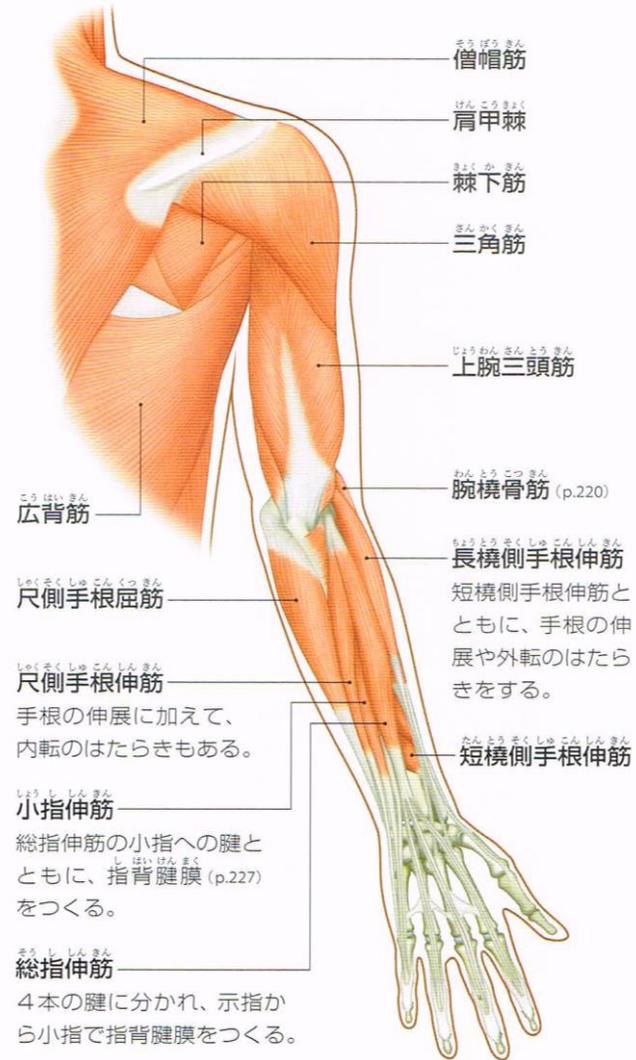


# 上半身部位

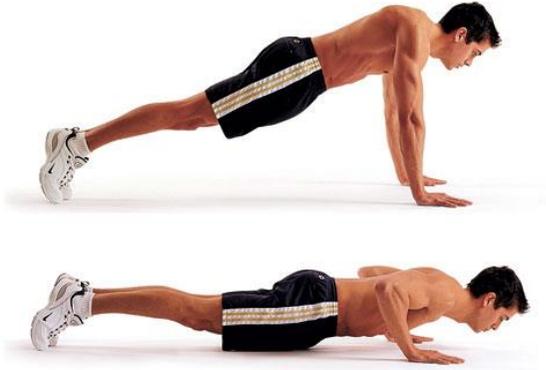
## ■上肢の筋肉 (浅層)



## ■上肢の筋肉 (浅層)



## ■腕立て



有効競技 スイム  
有効部位 大胸筋、三角筋、上腕三頭筋

## ■ベントローイング、ダンベルローイング

有効競技 スイム  
有効部位 広背筋、三角筋

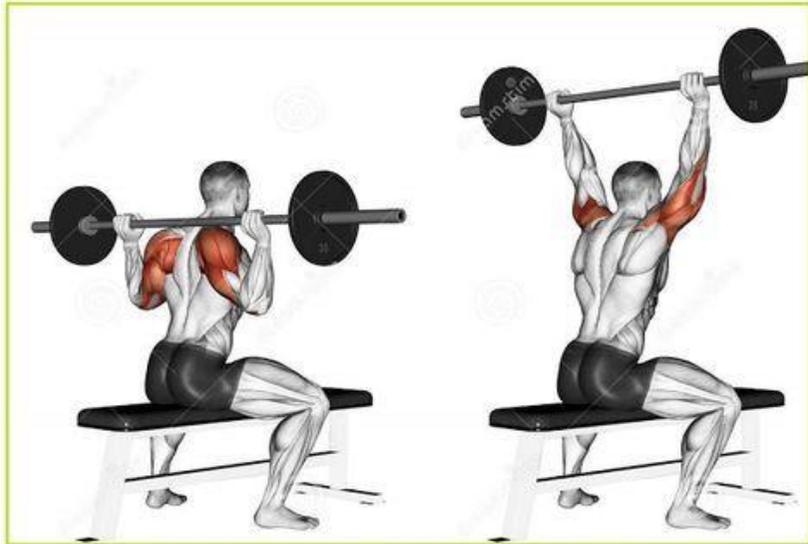


## ■ベンチプレス



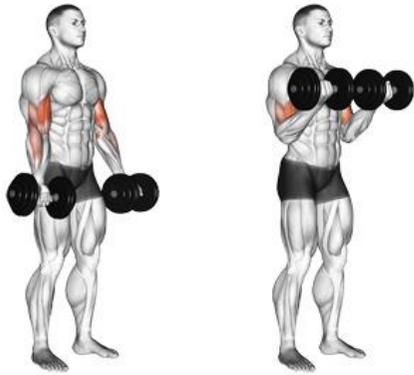
有効競技 スイム  
有効部位 大胸筋、三角筋、上腕三頭筋

## ■バックプレス



有効競技 スイム  
有効部位 僧帽筋、三角筋、上腕三頭筋

## ■ダンベルカール



有効競技 スイム  
有効部位 上腕二頭筋、上腕三頭筋

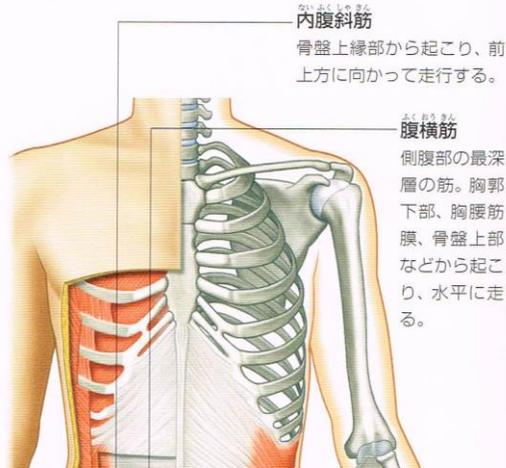
## ■サイドレイズ、フロントレイズ



有効競技 スイム  
有効部位 僧帽筋、三角筋

# 体幹部

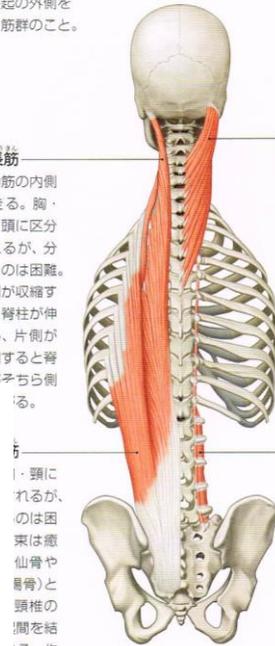
## ■腹部のおもな筋肉



## ■固有背筋 (外側筋群)

横突起の外側を走る筋群のこと。

**最長筋**  
腸肋筋の内側を走る。胸・頭・頸に区分されるが、分けられるのは困難。両側が収縮すると脊柱が伸展し、片側が収縮すると脊柱がそちら側へ曲る。

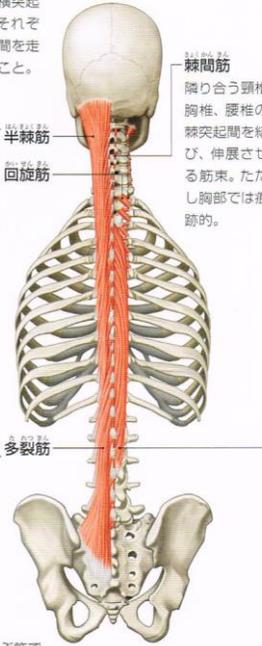


1・頸にれるが、のは困束は癒仙骨や鳥骨)と頸椎の間を結る。作長筋と

## ■固有背筋 (内側筋群)

棘突起と横突起の間や、それぞれの突起間を走る筋群のこと。

**半棘筋**  
隣り合う頸椎、胸椎、腰椎の棘突起間を結び、伸展させる筋束。ただし胸部では痕跡的。



## ■背部のおもな筋肉



## ■ プランク

有効競技 スイム、バイク、ラン  
有効部位 脊柱起立筋群



有効競技 スイム、バイク、ラン  
有効部位 腹直筋、腹斜筋、腹横筋



## ■ドローイン



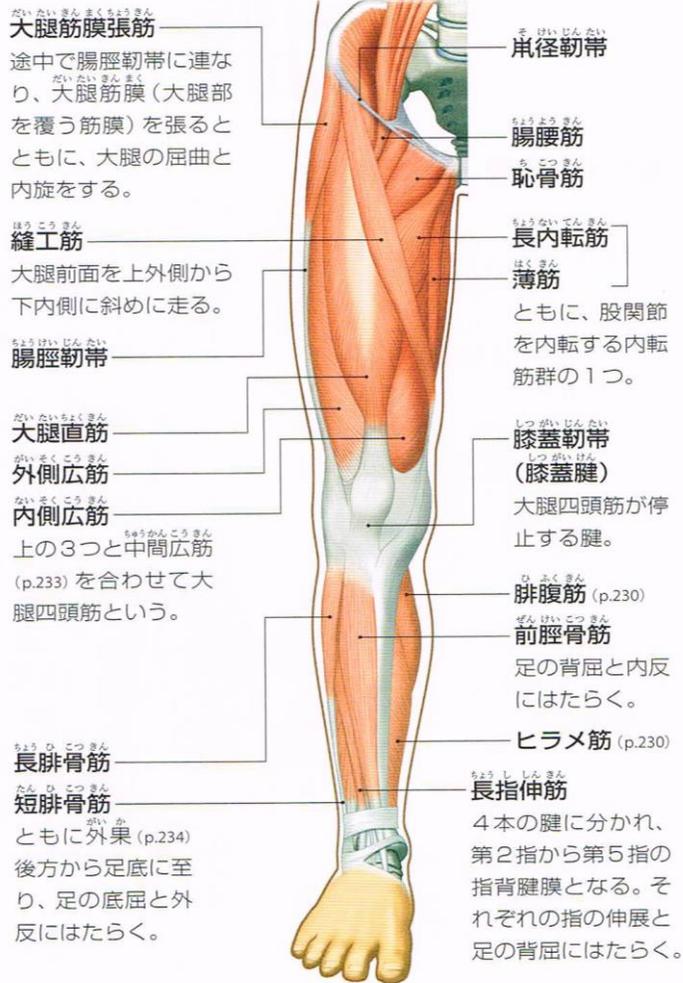
有効競技 スイム、バイク、ラン  
有効部位 腹横筋

## ■クランチ(腹筋)

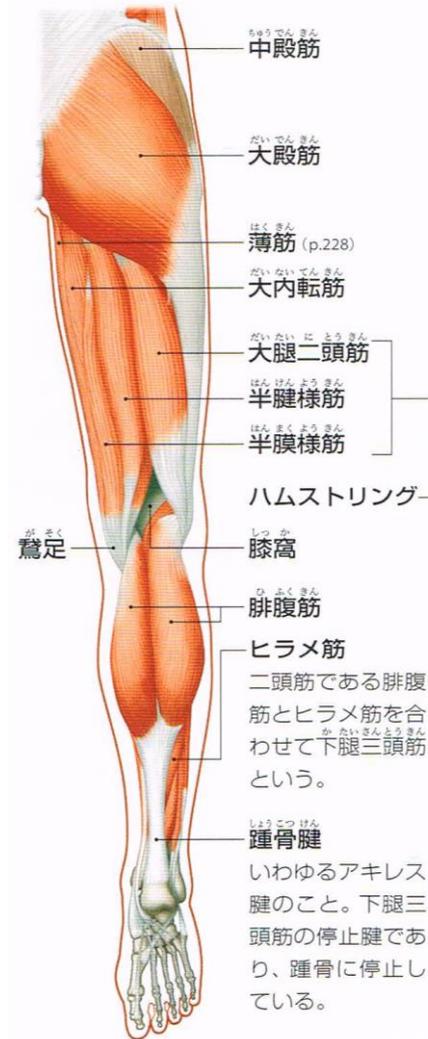
有効競技 スイム、バイク、ラン  
有効部位 腹直筋

# 下半身部位

## ■下肢の筋肉



## ■下肢の筋肉 (浅層)



## ■スクワット



有効競技 スイム、バイク、ラン  
有効部位 大腿四頭筋、ハムストリング  
補足事項 手は頭の後ろよりも、まえにだしてやったほうがいい

## ■レッグレイズ



有効競技 スイム、バイク、ラン  
有効部位 腸腰筋、大殿筋

## ■デッドリフト



有効競技 スイム、バイク、ラン  
有効部位 脊柱起立筋、下腿三頭筋

## ■サイドステップ



有効競技 ラン  
有効部位 中殿筋  
補足事項 写真の形でサイドに飛び跳ねる  
ランニングフォームを安定させる

## ■ スキップ、レッグアップ

B-SKIP



有効競技 ラン

有効部位 腸腰筋

補足事項 A-SkipやB-Skipなど色々ある  
足を引き上げる時に腕もふる。肩甲骨動かす

## ■ レッグウォーク(フロントランジ?)、サイドイン



有効競技 ラン

有効部位 内転筋

補足事項 太もも内側。膝が外に向かわないようにし、  
膝痛防止