

筋肉別
短距離選手のための
筋トレ種目集50種



目次

①腸腰筋トレーニング

・腸腰筋とは P4
・W-UPトレーニング P5
・自重トレーニング P6
・レジスタンストレーニング P7

②ハムトレーニング

・ハムとは P8
・W-UPトレーニング P9
・自重トレーニング P10
・レジスタンストレーニング P11

③大殿筋・中殿筋トレーニング

・大殿筋・中殿筋とは P12
・W-UPトレーニング P13
・自重トレーニング P14
・レジスタンストレーニング P15

④広背筋トレーニング

・広背筋とは P16
・W-UPトレーニング P17
・自重トレーニング P18
・レジスタンストレーニング P19

⑤僧帽筋下部・菱形筋トレーニング

・僧帽筋・菱形筋とは P20
・W-UPトレーニング P21
・自重トレーニング P22
・レジスタンストレーニング P23

⑥脊柱起立筋トレーニング

・脊柱起立筋とは P24
・W-UPトレーニング P25
・自重トレーニング P26
・レジスタンストレーニング P27

⑦腹横筋トレーニング

・腹横筋とは P28
・W-UPトレーニング P29
・自重トレーニング P30

⑧三角筋トレーニング

・三角筋とは P31
・W-UPトレーニング P32
・自重トレーニング P33
・レジスタンストレーニング P34

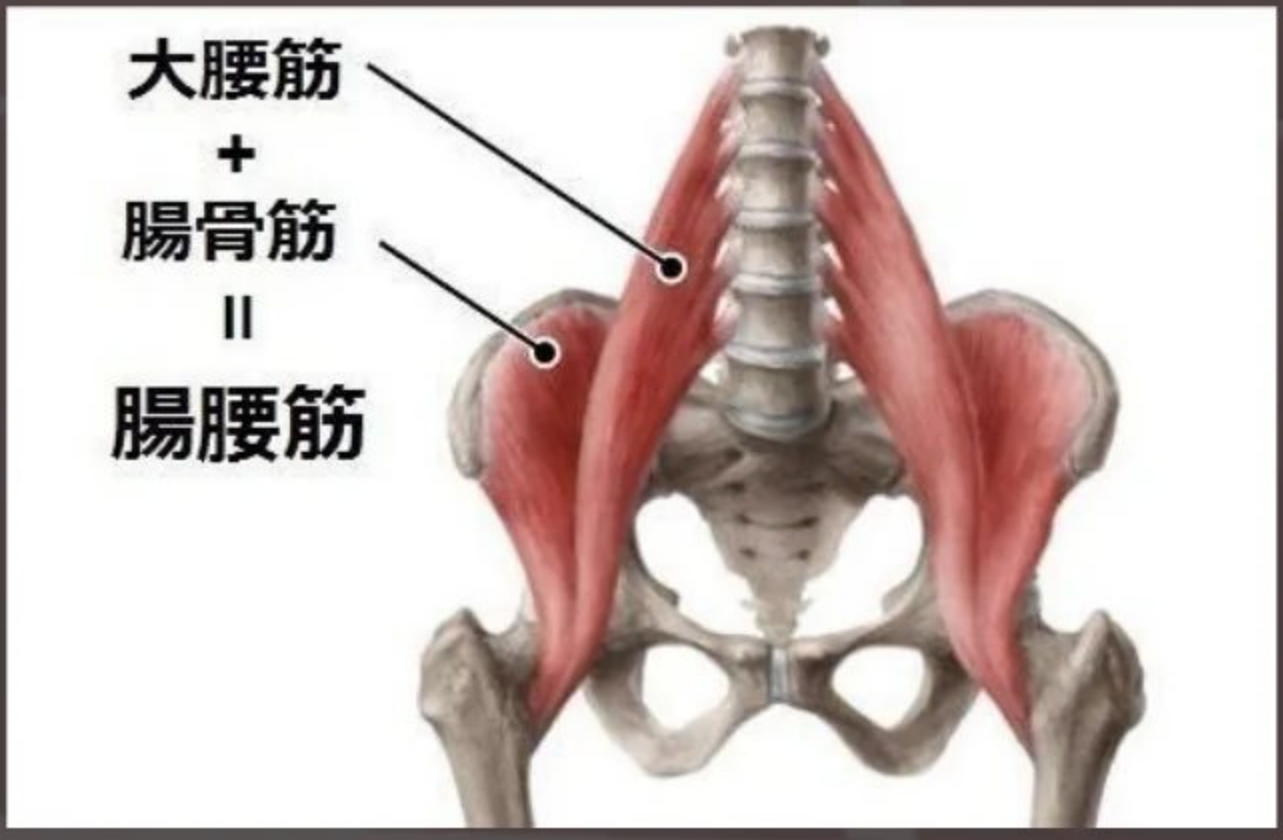
⑨その他のトレーニング P35~

腸腰筋トレーニング

腸腰筋とは

股関節の前に付く
股関節を屈曲（足を前に上げる動き）に
関わるインナーマッスル（深層筋）です。

骨盤の安定性、反り腰の原因、股関節屈曲で
主にスタートで使われる筋肉です。



W-upトレーニング

座位もも上げ



①足がつかない椅子に
深く座ります（股関節90度）
※なければ足がつく椅子でも
可能（負荷が減ります）

②この時背筋を伸ばして
腕を椅子に置き身体を支えます

③左右交互にもも上げをします
余裕な人は重りなどで負荷をつけましょう！！

50回×2セットぐらい

ニーレイズ



①床に仰向けに寝転がります

②足を閉じて
膝をお腹に近づけるように
上げ下げしていきます。

※この時に足を地面に付けず、
お腹にもつけない範囲で行っていきましょう！

30回×2セットぐらい

自重トレーニング

マウンテンクライマー



①ハイプランクの姿勢をとります

②その姿勢のまま
もも上げを行いましょう！

※この時に姿勢は崩さずに
膝をしっかり上げましょう！（腰を曲げすぎない）

50回×2セットぐらい

ハードルまたぎ



①一個のハードルの上を
左右の足で交互に超える動きをします

②膝をしっかりあげて
リズミカルに行いましょう！

※ハードルの数は一個でなくても
複数でも可能です。
同じような動きであればOKです１

左右50回×2セットぐらい

レジスタンストレーニング

チューブもも上げ（座位）



①チューブを
用意して椅子に座ります

②反対の足にチューブを踏む

③トレーニング側の足首に
チューブを引っ掛けます

④トレーニング側の足を股関節から上げていきます
※膝の屈伸運動にならないように気をつけて下さい

左右10回×2セットぐらい

チューブもも上げ（立位）



①チューブを両足首に引っ掛けます

②手を上に上げて背筋を伸ばします

③その状態で体幹をキープしながら
もも上げを行いましょう！

※体幹や中殿筋も鍛えられます。
頭の上にメディシンなどの重りを
持つのも良いでしょう！

左右10回×3セットぐらい