

参 考 資 料

台東区テニス協会 2021年2月28日

- 大坂なおみの躍進を支えるキーマン、中村豊トレーナーは、彼女をどう変えたのか？
- 大坂なおみ支える女性 茂木奈津子アスレティックトレーナー (AT)
- 茂木奈津子『テニス選手のための 下肢傷害予防プログラムの作成』2008年度リサーチペーパー
- **ランジトレーニング 下半身を鍛える筋トレの効果的なやり方とは？**

+++++

[20210225YT]

□ ランジトレーニング 下半身を鍛える筋トレの効果的なやり方とは？ <https://smartlog.jp/154612>

ランジ(lunge)とはウェイトトレーニングの基本的種目の一つ。但し、テニスでは自重での筋トレが基本。主に大臀筋と大腿四頭筋に刺激を与える。ハムストリングスにも負荷がかかる。

太ももやふくらはぎ、お尻といった下半身の筋肉を鍛えるトレーニング、ランジ種目。スクワットと似たメニューで、しっかりと取り組めばダイエット効果を期待できます。今回は、そんなランジトレーニングを 13 種類解説。正しいやり方をしっかりと把握して、下半身の筋肉に磨きをかけていきましょう。

ボディメイク筋トレ

目次

▼ランジトレーニングで鍛えられる筋肉部位とは？

1. 大臀筋 (お尻の筋肉)
2. 大腿四頭筋 (太もも前の筋肉)
3. ハムストリング (太もも裏の筋肉)
4. 下腿三頭筋 (ふくらはぎの筋肉)
5. 腸腰筋 (股関節の筋肉)

▼ランジの効果 | どんなメリットがある？

1. 基礎代謝がUPし、ダイエットしやすい体になる
2. 下半身全体が引き締まる
3. 高強度トレーニングに耐えられる下半身になる

▼基本的なランジトレーニングの正しいやり方

ランジトレーニングの正しいフォーム

ランジトレーニングのメニュー

▼ランジトレーニングの 14 種類 | 正しいやり方を解説

難易度：★☆☆ | スタティックランジ

難易度：★☆☆ | バックランジ

難易度：★☆☆ | サイドランジ

難易度：★★★ | ジャンピングランジ

難易度：★★☆ | スライディングランジ

難易度：★★☆ | ウィンドミルランジ

難易度：★☆☆ | クロスランジ

難易度：★☆☆ | ランナーズランジ

難易度：★☆☆ | ウォーキングランジ

難易度：★★☆ | クロックランジ

難易度：★★☆ | ひねりフロントランジ

難易度：★★☆ | ダンベルランジ

難易度：★★★ | ニーレイズリバースランジ

難易度：★★☆ | ダンベルクロスランジ

▼ランジトレーニングのコツ | 効果を高めるポイント

1. 上半身はまっすぐを意識する
2. フォームに慣れたら、器具をプラス
3. つま先の方向はしっかりと前に向ける
4. 速さよりもフォームを大事にする
5. 膝はつま先よりも前に出さない

ランジトレーニングで効率よく下半身の筋肉を鍛え抜こう！

ランジトレーニングで鍛えられる筋肉部位とは？



ランジとは、お尻・太もも・ふくらはぎを鍛えられるトレ

ーニング方法のひとつ。同じ部位を鍛えられるスクワットと比べて腰への負担が少なく、腰を痛めにくい方法になります。

少し物足りないなと思っても、バーベルなどで負荷を追加しながら、行うことも可能です。ここでは、ランジトレーニングで鍛えられる筋肉部位を具体的に紹介していきます。

ランジで鍛えられる筋肉 1. 大臀筋（お尻の筋肉）



ランジトレーニングで最も使われる筋肉がお尻の表面にある**大臀筋**で、単一の筋肉としては最も面積が大きいです。鍛えることでヒップの筋肉が肥大し持ち上がり、ぷっくりとしたお尻になります。

股関節が 15 度以上伸展した時に鍛えられるので歩くだけでは筋トレ効果はありませんが、ランジをすることで鍛えられます。

股関節の伸展：太ももを上げ下げする動き

股関節の内転：股関節を内側に閉じる動き

股関節の外転：股関節を外側に開く動き

股関節の外旋：大腿を中心に股関節を外側へ回旋する動き

ランジトレーニングでは、片足を前に踏み出した状態で体を支えます。後ろ足のかかとを上げて体を踏ん張ることで、より大臀筋を鍛えられるでしょう。ダンベルやバーベルを持って、バランスを崩さず正しい姿勢を保つことで、より効果的に鍛えられます。

ランジで鍛えられる筋肉 2. 大腿四頭筋（太もも前の筋肉）



大腿四頭筋とは太ももの前面にある大きな筋肉のことで、[大腿直筋](#)・[内側広筋](#)・[外側広筋](#)・[中間広筋](#)から構成されています。

これら 4 つの筋肉は膝の骨から股関節をつなげていて、日常生活における動作に大きくかかわっています。

膝関節の伸展：膝から下を伸ばす動き

股関節の屈曲：股関節を曲げる働き

ランジトレーニングで体を上下させる時、大腿四頭筋が大きな役割を果たします。正しい姿勢を保つことで、大腿四頭筋が鍛えられ強い筋肉になるでしょう。ランニング中のスピードコントロール時にも使われる筋肉なので、ゆっくりとした動きをすることで鍛えやすい筋肉です。

【参考記事】[大腿四頭筋の効果的な筋トレメニューを解説](#)▽

【自宅筋トレ】[大腿四頭筋の鍛え方。効果的な自重トレーニングとは「ノーマルスクワット」から知られていないフロッグジャンプまで、自宅で出来る大腿四頭筋の自重トレーニングをご紹介します。](#)

ランジで鍛えられる筋肉 3. ハムストリング（太もも裏の筋肉）



ハムストリングとは、太もも裏側の大きな筋肉の総称です。

[大腿二頭筋](#)・[半膜様筋](#)・[半腱様筋](#)から成り立っていて、全て股関節の寛骨から始まっています。大腿二頭筋・半膜様筋の終点は脛骨の内側、大腿二頭筋の終点は脛骨の外側です。

膝関節の屈曲：歩いたり走ったりする際に使う膝を曲げ伸ばしする動き

股関節の伸展：歩いたり走ったりする際に使う股関節を曲げ伸ばしする動き

ハムストリングは、日常的な歩行やランニングなどで使われる、誰もが良く使う筋肉です。ランジトレーニングにおいては、大きく足を前後に開き、太ももと床が平行になるほど腰を下ろすことでしっかり鍛えられます。

ランジで鍛えられる筋肉 4. 下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）



下腿三頭筋とは、ふくらはぎを覆う筋肉の総称で、[腓腹筋](#)と[ヒラメ筋](#)にわかれています。腓腹筋はふくらはぎの中で最も大きな筋肉でふくらはぎの外層にあります。ヒラメ筋は腓骨の膨らみである腓骨頭から踵骨隆起までをつなげている筋肉です。

足関節の底屈：足先を伸ばす動き

足関節の背屈：足先を上にする動き

膝関節の屈曲：膝を曲げ伸ばしする動き

下腿三頭筋のうち、ランジトレーニングで鍛えられるのは腓腹筋。ヒラメ筋は、膝関節の動きに影響を与えていないためランジの刺激が届きません。腓腹筋は瞬発性が強めの動作で使われる筋肉であり、ふくらはぎへの刺激を意識しながらランジトレーニングをすることで鍛えやすくなります。

ランジで鍛えられる筋肉 5. 腸腰筋（股関節の筋肉）



腸腰筋は、人間の体の軸になる部分に付いている筋肉で、[腸骨筋](#)・[大腰筋](#)・[小腰筋](#)で構成されています。3種類とも股関節と背骨の間をつないでいる筋肉です。体の内側にあるため、他の筋肉のように目視での確認はできません。

体幹の安定：背骨を固定する働き

股関節の屈曲：体を前屈する動き

股関節の外旋：股関節を回す動き

腸腰筋は、ランニングや階段を上がる動作、ボールを蹴る動作などに関連があります。ランジトレーニングにおいて、体をまっすぐ保つよう意識することで、腸腰筋の筋トレ効果が高くなるでしょう。体幹もしっかり鍛えたいなら、正しい姿勢で行うことが大切です。

【参考記事】[腸腰筋ってどうやったら鍛えられる？](#)▽

[腸腰筋の鍛え方。股関節を鍛える効果的な筋トレ&ストレッチ方法](#)とは腸腰筋を鍛えて得られるメリットやしっかり鍛え込めるおすすめトレーニングメニューをご紹介します。

ランジトレーニングの効果 | 取り組むことでどんなメリットがあるの？

ランジトレーニングに取り組むことで得られるのは、筋トレによる筋力アップ効果だけではありません。大きい筋肉を鍛えることでダイエット効果や引き締め効果なども期待できます。そのため、スタイルアップを目指したい人にもぴったりです。

ここでは、[ランジトレーニング](#)をすることでどのような効果を期待できるのか、具体的に紹介していきます。

ランジトレーニングの効果 1. 基礎代謝がUPし、ダイエットしやすい体になる



基礎代謝とは、呼吸や心臓を動かしたりなど、[生命を維持するために最低限必要なカロリー](#)のこと。筋肉を鍛えれば鍛えるほど基礎代謝

であるエネルギー消費量が上がります。人間の体は下半身に大きな筋肉が固まっていますが、ランジトレーニングをすることで、そんな大きな筋肉が鍛えられます。

下半身の大きな筋肉を鍛えられることから、ランジ種目はダイエットメニューに最適です。まずは基礎代謝を上げて代謝アップをはかっていきたいのであれば、ランジトレーニングを行ってみましょう。

ランジトレーニングの効果 2. 下半身全体が引き締まる



ダイエットを行う方法には、脂肪を減らす以外にもあります。筋肉をつけて引き締めることで、見た目がすっきりと

変化。太ももやふくらはぎ、お尻は脂肪がつきやすく、垂れやすい部位ですが、しっかりと筋肉を鍛えることで、ヒップアップや太もも痩せが期待できる部位です。

ランジトレーニングは、お尻やふくらはぎ、太ももなど下半身の筋肉を鍛えられる方法なので、下半身の引き締めにおすすめ。下半身の緩みが気になっているなら、ランジトレーニングをしてみるといいでしょう。

ランジトレーニングの効果 3. 高強度トレーニングに耐えられる下半身になる



強度が高いトレーニングの多くは、大きな負荷に耐えられる下半身がないと安定して行うことができません。

ランジトレーニングを行い、下半身の筋肉を鍛えておけば、いざ上半身の筋肉を鍛える強度の高いトレーニングを行う時に、下半身が先にバテてしまうことが起こりにくいです。

ランジトレーニングは、下半身の大きな筋肉を効率的に鍛えられます。これから強度の高い筋トレに挑戦していきたいなら、まずは土台作りとして、ランジトレーニングを行いましょう。

基本的なランジトレーニングのやり方 | 正しいフォームを徹底解説



ランジトレーニングを行うなら、正しいフォームで行わないと、効果が薄くなってしまいます。

せっかくなら効率的に下半身の筋トレ効果を得たいものですよね。ここでは、ダイエットや基礎代謝アップ、筋力アップをはかるためにも、基本的なランジトレーニングの方法を紹介していきます。

より高い効果を得るためにも、詳しく見ていきましょう。

ランジトレーニングのフォーム

後頭部に手を添えて体を安定させる

体をまっすぐ保ったまま前方に大きく足を踏み出す前に踏み出した足のかかととは上げないように注意する
踏み出した足を戻す時にはできるだけ両足に均等に体重をかける

大腿四頭筋と大臀筋に負荷がかかっていることを意識して行う

踏み出した足がぐらつかないように注意する

後ろの足の膝は骨盤より後ろへ置く

ランジトレーニングでは、大きく足を踏み出すことでより高い効果を得られます。ただし、大きく足を踏み出しすぎると体がふらついて膝を痛めてしまうので、ふらつかないように注意しながら行うことが大切です。

後ろ足の膝を骨盤より前へ置くことで、安定しやすくなります。高い運動効果を得るためにも、安定したフォームで行いましょう。

ランジトレーニングのメニュー

後頭部に手を添えてランジトレーニングの基本姿勢を作ります

前方に大きく足を踏み出します

すぐに踏み出した足を戻します

左右交互に均等なペースで行います

大腿四頭筋と大臀筋に負荷がかかっていることを意識することを忘れずに行います

踏み出した足がぐらつかないように体幹を意識します

20回繰り返します

ランジトレーニングで一番大切なのは、左右のトレーニング量に差が出て体格や負担が片方にかかり過ぎないように、左右の回数を揃えること。

どちらかにぐらついてしまい体の片方に負担がかかってしまわないよう、体幹を安定させてるのが大切です。筋トレ初心者なら、無理して20回行わずに回数を減らすなど、自信のレベルに合わせて調節しながら行いましょう。

ランジトレーニングの 14 種類 | 鍛えたい筋肉に応じて筋トレを変えよう！

ランジトレーニングには意外とバリエーションが多く、様々なタイプがあります。下半身の筋トレをしたいのか、基礎代謝を上げてダイエットしたいのかなど、強度や鍛えたい部位、目的などに合わせて調節可能です。

ここでは、鍛えたい部位に応じたランジトレーニングの種類を詳しく紹介していきます。一緒に見ていきましょう。

ランジトレーニングの種類 1. スタティックランジ



負荷が少ないランジを行いたい人におすすめの運動、スタティックランジ。太ももやお尻などの大きな筋肉を鍛えられるので、基礎代謝アップを狙えるトレーニングです。

通常は足を踏み込んで行いますが、スタティックランジはあらかじめ足を開いて行うため、負担が少なくなります。トレーニング初心者が、少しずつ筋力アップをはかりたい場合にとってもおすすめです。

スタティックランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 (◎)

大腿四頭筋

ハムストリング

スタティックランジの正しいやり方

両足を前後に開いて立ちます

腰をまっすぐ下ろしていきます

どちらの膝も 90 度になるまで曲げていきます

前足の裏は床にしっかりつけておきます

両足を伸ばし体を上げていきます

後ろ足でバランスを保ちます

後ろ足の付け根が床についているよう意識しましょう

左右同じ回数繰り返します

スタティックランジを行う際最も大切なのは、どちらの膝も 90 度になるまで曲げていくことです。膝が鋭角になりすぎてしまうと、膝に負担がかかり怪我の原因になってしまいます。また、どちらの足も同じ回数行うことで、どちらか一方に負担がかかりすぎずに済むでしょう。スピードを出す必要はないので、正しい姿勢を心がけながら行うことが大切です。

【参考動画】スタティックランジのやり方を動画で解説



ランジトレーニングの種類 2. バックランジ



バックランジは、太ももを重点的に鍛えたい人に人気の体幹トレーニングの一つです。

基本のフロントランジと同じように大臀筋と

大腿四頭筋を中心に鍛えられます。バックランジは、足を大きく後ろに踏み出し体全体を下げます。

大臀筋の収縮を感じたら止まって足を戻すことを左右交互に行っていく方法です。慣れてきたらダンベルやバーベルを持ち行うことで、さらに強い負荷を加えられますよ。

バックランジで鍛えられる筋肉

大臀筋

大腿四頭筋 (◎)

腸腰筋

バックランジの正しいやり方

足を肩幅より少し狭く開く

前を向いて両手を頭の後ろに置く

背筋をまっすぐ伸ばす

片足を大きく後ろに踏む

つま先を地面につける

膝を地面に近付ける

大臀筋に刺激を感じたら止まる

ゆっくりと上体を上げる

足をもとに戻す

反対側の足で同じように行う

バックランジは、背筋をまっすぐ伸ばして行いましょう。背中を曲げて行くと腰に負荷がかかって腰痛の原因になってしまうこともあります。また、思ったよりも高さが下がっていないことも多いので、意識して膝を曲げることも大切です。

正しい姿勢を保ちながら行うことで、大臀筋の収縮を感じやすくなり、しっかり鍛えられます。

【参考動画】バックランジのやり方を動画で解説▽

ランジトレーニングの種類 3. サイドランジ



太もも全体を鍛えられ、誰でも手軽にできることから人気があるトレーニング、サイドランジ。

フロントランジやスク

ワットなどと比べて深くしゃがみ込むことで、しっかり太ももの筋トレ可能。前後ではなく左右に上体を倒すことで、基本のランジでは鍛えにくい太もも内側の内転筋

も鍛えられ、足を効率よく引き締められますよ。

サイドランジで鍛えられる筋肉

大腿四頭筋 ハムストリング 内転筋 (◎)

サイドランジの正しいやり方

足を肩幅と同じ程度に開いて立ちます

背筋をまっすぐ伸ばします

片足を横に大きく踏み出して太もも全体の筋肉を伸ばします

踏み出した方の足に負荷がかかるように体を片方に落としていきます

体をもとに戻しながら足を元に戻します

反対側も同じように行います

左右交互に繰り返していきます

サイドランジでは、しっかり膝を曲げて腰を落とすことを意識して行いましょう。あまり腰を落とさないと、太ももへの負荷があまりかからず、痩せるには程遠くなってしまいかねません。また、背筋をしっかり伸ばした状態でトレーニングすることも大切です。

【参考動画】サイドランジのやり方を動画で解説▽

ランジトレーニングの種類 4. ジャンピングランジ

ジャンプランジは、瞬発力を高められることから、アスリートやマラソンランナーからも人気があるトレーニングです。ジャンプ動作とランジ動作を交互に行うので、筋トレと瞬発力強化両方のトレーニングができます。

体幹や太もも・ふくらはぎなど下半身全体を強化できますが、通常のランジをマスターした上で行った方がさらに効果的にトレーニングできるでしょう。

ジャンピングランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 大腿四頭筋 (◎) ハムストリング

下腿三頭筋 腸腰筋

ジャンピングランジの正しいやり方

スタティックランジ同様、片足を前に出す

両足が90度程度になるよう腰を落とす

後ろ足の膝は床へつく位にする

両足を一気に伸ばしながら真上に高くジャンプする

両腕を振ってもいい

空中で前後の足を入れ替える

足に負担がかからないよう注意しながら地面へ着地する
ゆっくり繰り返す

ジャンプランジのやり方では、腰を深く落とすことが大切です。



腰が上下するので深く沈むことを忘れがちですが、しっかり腰を深く落とすことで、高いトレーニング効果を得やすくなります。左右にブレやす

い運動でもあるので、状態が揺れないよう体幹を意識することが大切です。負荷が足りなければダンベルなどを追加して強度を高めるのもいいでしょう。

ランジトレーニングの種類 5. スライディングランジ



ウエストや腰、太ももの筋肉を鍛えられるトレーニングがスライディングランジです。足を床に付けスライドさせて行うランジなので、じわじわ

と鍛えられます。

強度が高い運動ではありませんが、じっくり効かせられるため、ウエスト回りを集中的にトレーニング可能。ウエストや腰を痩せるために、効果的な筋トレの一つです。

スライディングランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 ハムストリング 腸腰筋 腹筋

スライディングランジの正しいやり方

両足を肩幅程度に開いて立ちます

片足にスライディングディスクやタオルなど滑りやすいものをしき、つま先で踏ん張ります

両手を肩に乗せます

ディスクに置いた足を後ろに引きます

両足が90度になるところまで曲げます

もとに戻り何回か繰り返します

反対側も同じように行います

スライディングランジは、両足のバランスが崩れやすい動きでもあるため、腰や体幹がまっすぐ前を向いていることを意識しながら行うことが大切です。

バランスが崩れてしまうと、腰や膝を痛めてしまうこともあるので、膝は足の前に出ないように意識しましょう。スピードはゆっくりで大丈夫なので、正しい姿勢を意識しておくことで効率よく筋肥大させられますよ。

ランジトレーニングの種類 6. ウィンドミルランジ



動き方が風車に似ていることから名づけられたランジ種目、ウィンドミルランジ。ジャンピングランジに肩や上体をひねる動作が加わっているので、

下半身の強化に加えて体幹の強化や肩関節のストレッチ効果もあります。

有酸素効果も少し得られるため、継続して行うことで全身が引き締まる運動です。強度が高すぎないので、誰でも継続しやすいでしょう。

ウィンドミルランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 大腿四頭筋 (◎) 下腿三頭筋 腸腰筋

ウィンドミルランジの正しいやり方

片足を前へ出します

両足が 90 度程度になるよう腰を落としながら、前足と逆側の手を前足の内側へ持って行きます

後ろ足の膝は床へつく位の高さに調節します

もう片方の手は伸ばして高く上げておきます

ジャンプしながら左右の手足を入れ替えます

テンポよく繰り返していきます

ウィンドミルランジは、上体を倒しながら素早く動く動作ですが、体重が前にかかりすぎてしまうと膝を痛めてしまいかねません。上体を前に倒す時には膝が足より前に出すぎないように気を付けて行うのが大切です。

ひねる動作においても、勢い余ってしまうと体を痛めることもあるので、急にひねったりしすぎないようにしましょう。

ランジトレーニングの種類 7. クロスランジ



クロスランジは、お尻が引き締まると話題の筋トレメニューです。ヒップアップ効果が高いと言われる大臀筋に効果が高いトレーニングで、自宅でも手軽にできます。

上半身を傾けてウエストにも効かせるよう意識して動き方を少し工夫すると、くびれ作りにも効果的。

お尻や太ももの筋肉を意識しながらクロスランジを行うことで、さらに高い効果を得やすくなるでしょう。

クロスランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 (◎)

大腿四頭筋

ハムストリング

クロスランジの正しいやり方

足を軽く開いて立ち、膝を曲げます

横へ 1 歩動きながら、片足を斜め後ろへ引きます

同じ方向へ上体をひねります

軸足もしっかり曲げます

骨盤は正面に向けておくことで上体がひねったような体制になりくびれ作りに役立ちます

反対側も同じように行います

20 秒程度同じ状態を続けます

クロスランジで最も大切なのは、前側に出ている軸足をしっかり曲げることです。

軸足を曲げることに意識することで、お尻の筋肉に負荷がかかりやすくなり、ヒップアップ効果を高くすることが

できます。しっかりと効かせたい筋肉へ刺激を届けていくために、まずは軸足への意識は常に持つておくようにしましょう。

ランジトレーニングの種類 8. ランナーズランジ



ランナーズランジは、太ももの筋肉を重点的に鍛えられるトレーニングです。走っているかのようなポーズで行うことから、ランナーズランジと呼ばれます。

強度はそこまで強くはありませんが、バランスがとりにくい体幹も鍛えられる筋トレ。

難しい動きではないからこそ、正しい姿勢を維持することを意識しながら行うといいでしょう。

ランナーズランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 (◎)

大腿四頭筋

ハムストリング

腸腰筋

ランナーズランジの正しいやり方

足を前後に大きく開いて、前足の膝を曲げます

後ろ足はまっすぐ伸ばした状態のまま、上半身をできるだけ前に倒します

前足と反対側の手を前足の下に付きます

前足で体を支えながら後ろ足を前に出して曲げながらジャンプします

元に戻ります

何回か繰り返して行います

左右を入れ替えて同じ回数行います

ランナーズランジは難しい動きはありません。しかし、片足で体を支えるのでバランスを崩しやすいため、正しい姿勢をキープすることが重要。足腰だけでなく体幹も鍛得られるので、マラソンなどの基礎体力づくりにもぴったりでしょう。

曲げている足の腰・お尻・太もも付け根が伸びているなと感じたら、正しい姿勢をキープできています。

ランジトレーニングの種類 9. ウォーキングランジ



ウォーキングランジとは、大腿歩きとランジを組み合わせたトレーニングです。太ももやお尻に大きな負荷をかけることで、スクワットのような強い負荷を

かけられます。太ももやお尻の大きな筋肉を鍛えられるので、基礎代謝の向上も図れるトレーニングです。

地味な運動ですがじわじわと効いてくるため、終わったら汗だくになっていることでしょう。

ウォーキングランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 大腿四頭筋 (◎) ハムストリング

ウォーキングランジの正しいやり方

まっすぐ立ったまま片足を大きく1歩踏み出します

もう片方の膝は床に近付けます

両足の角度は90度が目安です

立ち上がりながら後ろの足を前へ踏み込みます

20歩程度を目安に繰り返して行います

背中まっすぐ保ったままにしましょう

腰を反らないよう気を付けましょう

ウォーキングランジは足を深く踏み込むことで効果的なトレーニングができるため、一歩一歩を大きくしっかりとるよう意識していきましょう。また、足を入れ替える際に片足立ちとなることから、体幹やバランス感覚も鍛えられますよ。

ランジトレーニングの種類 10. クロックランジ



クロックランジは通常のランジに比べてバランス感覚や筋持久力アップにつながるトレーニングです。クロック

が意味する時計の文字盤のように、1~12の数字を時計回りに片足で踏むイメージで、円を描くようにしてランジを行います。

1周行うだけでも12回連続するのでバランス感覚や筋持久力アップにも繋がりますよ。

クロックランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 大腿四頭筋 (◎) ハムストリング 腸腰筋

クロックランジの正しいやり方

時計の中央に立つようイメージします

周りに1~12の数字が書かれていることをイメージします

全ての数字をタッチすることを目標に行います

左右6回ずつランジを行います

体は常に前に向けておきます

時計の数字に合わせてフロントランジやサイドランジ、バックランジなど切り替えながら行います

クロックランジは、12方向に均等に負荷をかけるためにも、体は常に前を向けておくことが最も重要。

しっかり前を向いてランジの方向を変えながら行うことで、太ももやお尻の筋肉をバランスよく鍛えられます。連続して筋トレを行いながらもフォームを維持することでバランス感覚アップも期待できるでしょう。

それぞれの角度でランジを行う際も、フロントランジやバックランジ、サイドランジの基本を意識することで、より高い効果を得られます。

ランジトレーニングの種類 11. ひねりフロントランジ



ひねりフロントランジは、ランジに上半身のひねりを加えた、バランスよく動けるトレーニングです。ランジローテーションともいわ

れる動きで、股関節と同時に体幹を効率よく鍛えられます。

体全体を効率よく動かせることから、運動前のウォーミングアップにも使われますよ。胸をしっかり開くことで回旋しやすくなり、軸の安定もはかれるでしょう。

ひねりフロントランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 (◎) 内転筋 腸腰筋

ひねりフロントランジの正しいやり方

足を大きく前後に開いて立ちます

前の膝は90度に曲げ、後ろの膝は地面につけます

前に出した膝と同じ方向の手を足につけます

背筋を伸ばして下腹部に力を入れて引き締めます

もう片方の手を上に伸ばしながら胸を開きます

手のひらが前を向くように意識して手を高く伸ばしていきます

ひねりフロントランジでひねりを加える際、肩甲骨から動き出すように意識するとうまくひねりやすく、十分な効果を得やすいです。さらに視線は上げた手の指先に向けると正しい姿勢をキープしやすいのと同時に、足幅が狭すぎると膝が前に出て痛みやすい点に注意しながら行いましょう。

太ももや腰にしっかり効いていることを意識しつつ、胸も開いて十分な効果を得られるよう気を付けることが大切です。

ランジトレーニングの種類 12. ダンベルランジ



シンプルなランジでは強度が物足りなくなったら、両手にダンベルを持って行うダンベルランジがおすすめ。負荷をかけてランジを繰り返すことで、

ハムストリングの引き締め効果が期待できます。

慣れてきたらダンベルの重さを調節したり、バーベルに変えたりしながら、強い負荷をかけられます。

ダンベルランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 ハムストリング(◎)

ダンベルランジの正しいやり方

まっすぐ立って両手を伸ばしてダンベルを持ちます

片足を前方に大きく1歩踏み出します

両膝を90度まで曲げて、ランジの姿勢になります

姿勢はまっすぐキープしたままです

前足で体を押し上げて最初の姿勢に戻ります

反対の足で同じように行います

左右同じ回数ずつ繰り返しながら行います

ダンベルランジは負荷がかかる分、猫背のようになりやすいトレーニングです。胸を張り、肩を後ろに引いて上半身をまっすぐに保つよう意識することで、正しい姿勢をキープしやすくなります。ダンベルランジを正しいフォームで行うと膝や腰などを痛めてしまうリスクを避けられます。

正しいフォームと筋肉の動きを意識しながら行っていくといいでしょう。

ランジトレーニングの種類 13. ニーレイズリバースランジ



ニーレイズリバースランジは、負荷を上げたりバースランジです。バーベルを持ちあげてバックランジを行ってから後ろ足を上げるので、足腰に体重以上の負荷をかけられます。足が上がっている時は片足立ちであるため、体幹も鍛えらえるトレーニングです。

少しずつ慣れて負荷が物足りなくなった場合には、バーベルの重さを上げるとさらに高強度のトレーニングができます。

ニーレイズリバースランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 大腿四頭筋 (◎) 腸腰筋

ニーレイズリバースランジの正しいやり方

足を肩幅より少し狭く開きバーベルを持ちます

背筋をまっすぐ伸ばします

肘を曲げながら片足を大きく後ろに踏み出します

つま先を地面につけます

膝を地面に近付けます

大臀筋に刺激を感じたら止まります

腕を元に戻しながらゆっくりと上体を上げます

足を元に戻します

反対側の足で同じように行います

ニーレイズリバースランジは、バックランジよりさらに高い負荷がかかります。前側の足より前に膝が出ると膝を痛めてしまう点に注意しながら行いましょう。

さらに、不安定な片足立ちになるので、体がぐらつかないよう体幹でしっかり支えることも大切です。

ダンベルを持ったからといってふらつくことなく、正しい姿勢で行いましょう。

ランジトレーニングの種類 14. ダンベルクロスランジ



クロスランジが物足りなくなったら、ダンベルを持って負荷をかけたダンベルクロスランジを行いましょう。動作はクロスランジと同じですが、負荷をかけた分姿勢をキープするのが難しくなります。また、重りがなければスムーズにできていた動作も強度が上がるため、より高い筋トレ効果を得られるでしょう。

ダンベルクロスランジで鍛えられる筋肉

大臀筋 (◎) 大腿四頭筋 ハムストリング

ダンベルクロスランジの正しいやり方

ダンベルを両手に持って足を軽く開いて立ち、膝を曲げます

横へ1歩動きながら、片足を斜め後ろへ引きます

同じ方向へ上体をひねります

軸足もしっかり曲げます

骨盤は正面に向けておくことで上体がひねったような体制になりくびれ作りに役立ちます

反対側も同じように行います

20秒程度左右交互に続けます

ダンベルクロスランジは負荷がかかった分、正しい姿勢をキープするのが難しくなります。背中や腰が曲がってしまうと思わぬ部位に負荷がかかってしまい、正しい運動効果を得られなくなってしまいかねません。まずは背筋をまっすぐ伸ばすことを意識しましょう。

ダンベルは持つだけで、振り回したりせず、余計な力がかからないよう意識して行うことが大切です。

ランジトレーニングのコツ | 筋トレ効果を高めるポイントとは？

ランジトレーニングは難しい動きはないため、比較的誰でも簡単にできる運動です。何となく行っても多少の効果は得られるかもしれませんが、ポイントを押さえて動くことでより高いトレーニング効果を期待できます。

ここでは、ランジトレーニングの筋トレ効果を高めるコツをご紹介します。

ランジトレーニングのコツ 1. 上半身はまっすぐを意識する



ランジトレーニングで上半身が前に倒れてしまうと、股関節の屈曲動作が働くことで、本来効かせたい太ももやお尻などの筋肉へ刺激が届きにくくなってしまう。しっかりと効かせるためには、上半身はまっすぐな姿勢を保つよう、フォームを意識することが大切です。

顔を前に向けるだけで、意識せずとも姿勢をまっすぐ保ちやすいでしょう。ランジトレーニングで正しい効果を得るためにも、上半身はまっすぐになるよう意識して行いましょう。

顔を前に向けるだけで、意識せずとも姿勢をまっすぐ保ちやすいでしょう。ランジトレーニングで正しい効果を得るためにも、上半身はまっすぐになるよう意識して行いましょう。

ランジトレーニングのコツ 2. フォームに慣れたら、器具をプラス。



ランジトレーニングを何度か行くと、少し物足りなさを感じてしまうことも多いです。

レッグランジ自体は、トレーニング方法として家でも取り組み

ますが、負荷は小さく慣れてくると物足りなくなることもあります。ダンベルなどで負荷をプラスすることで、より効率よく筋肥大に貢献できるので、見た目でもわかる効果を得やすいですよ。

ランジのフォームに慣れてきて、目でも確認できるわかりやすい効果を得たいのであれば、ダンベルやバーベルなどをプラスして行ってみましょう。

ランジトレーニングのコツ 3. つま先の方向はまっすぐを意識する

つま先を内側に向けてしまうと転倒のリスクはもちろん、膝や股関節を痛める原因にもなってしまうなど様々なリスクがあるため、避けておきましょう。



レッグランジトレーニングでは、進行方向につま先を向けるだけで、自然とフォームが正しく安定します。

せっかく基礎代謝を上げてダイエットしようと思ってランジを続けたくても、怪我をしてしまうと長く続けることができません。継続してランジトレーニングを続けたいなら、つま先をまっすぐにするなど正しいやり方で行うことが大切です。

ランジトレーニングのコツ 4. 速さよりもフォームを意識する。



ランジトレーニングは下半身の筋トレの一種なので、スピードは必要ありません。トレーニングの基本は、正しいフォームで行うことであり、早く行うこと

ではないから。

特にランジやスクワットなどの種目は、早く行ってしまうと膝関節と足関節に負荷が溜まりやすく、捻挫や水が溜まることなどにもつながってしまいます。

ダイエットなどの効果を正しく得るためにも、スピード感よりは正しいフォームで行うことを意識していきましょう。

ランジトレーニングのコツ 5. 膝はつま先よりも前に出さない。

ランジトレーニングにおいて膝がつま先よりも前に出してしまうと、必要以上に膝に負荷が強くなってしまう。



最悪の場合、怪我につながってしまう可能性があるため、膝をつま先よりも前に出さないよう徹底することが大切です。

怪我をしてしまうと、ダイエットどころではなく、運動すら満足にできなくなってしまいます。怪我のリスクを極限まで下げ、継続してランジトレーニングを行うためにも、常に正しいフォームを意識しながらトレーニングしていきましょう。