

 30～40代主婦向け

# 美尻&ヒップアップ

メニュー

---

お尻と太ももの境目をつくる！  
おうちでできる簡単トレーニング



反り腰・運動不足でも大丈夫。

少しずつ**“育てるお尻”**を目指しましょう。



# このメニューで目指すカラダ



お尻と太ももの  
境目をクッキリさせる



上向きヒップで、  
後ろ姿に自信を持つ



股関節をほぐして  
腰や脚のたるさを軽減



お腹奥の筋肉を使い  
ぽっこりお腹を予防

最大のポイント

ほぐす > お腹を入れる > お尻を鍛える

この順番で行うことで、効果を最大限に引き出します。

# トレーニングの流れ

STEP 01



## 動的ストレッチ

股関節・お尻・内ももを  
気持ちよくほぐす

7種目 / 各20~30秒

STEP 02



## コア入力

ドローイン・骨盤操作で  
天然のコルセットON

2種目 / じっくり

STEP 03



## 美尻トレーニング

お尻・中殿筋・もも裏を  
しっかり使う

各10回 / 丁寧に

📅 目安：週2~3回

🕒 1回 15~25分程度

# 動的ストレッチの共通ポイント



反動をつけすぎず  
「気持ちいい範囲」で動かす



呼吸は止めずに  
フーッと吐きながら脱力する



痛みが出る手前で止める  
無理に伸ばさない



1種目あたり  
20～30秒キープを目安に

## 準備運動のコツ

“伸ばしながら動かす”イメージで行いましょう。

# 動的ストレッチ①～③

1

## 両足裏合わせ

(バタフライ)



- ✓ 座って両足の裏を合わせる
- ✓ ひざを上下にパタパタゆらす

★ 内ももがじんわり伸びる範囲で

20～30秒

2

## 座位4の字

お尻ストレッチ



- ✓ 足首を反対の膝上に乗せる
- ✓ 背すじを伸ばし、足を左右へ振る

★ お尻の奥が伸びるのを感じて

20～30秒

3

## 反対側も

同様に行う



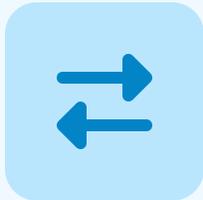
- ✓ 足を組み替えて同じ動作
- ✓ 呼吸は止めずにリラックス

📌 左右差がないかチェック！

20～30秒

# 動的ストレッチ④～⑦

4



## 仰向け 足ワイパー

(内転筋 & 股関節ほぐし)

- 仰向けでひざを曲げ、脚を広めに
- 両ひざを交互に内側へパタンと倒す

20～30秒

5



## 前後ランジで 股関節前ストレッチ

- 足を前後に開き、軽くランジ姿勢に
- 前後に小さくゆらす (後ろ脚の付け根)

20～30秒

6



## 前足の下から 腕を通して股関節回し

- ランジ姿勢で前足の下から腕を通してロック
- 前脚の股関節を小さく円を描くように

20～30秒

7



## 反対側も同様に

⑤・⑥を行う

- 同じ秒数、丁寧に繰り返す
- ★ 股関節のつまりが抜ける感覚を意識!

各 20～30秒

# お腹の“コルセット”をONにする

## 1 ドローイン 仰向けでお腹を薄くする



- ✓ 仰向けでひざを立て、おへその下に手を置く
- ✓ 息を吐きながら、おへそを背骨に近づけるように **お腹をペタンコ**に
- ✓ 浅い呼吸を続けながらキープ

20～30秒キープ

## 2 骨盤コントロール ペルビックコントロール



- ✓ ドローイン（お腹ペタンコ）を保ったまま
- ✓ 骨盤を軽く **前傾 → 戻す** の小さな動き
- ✓ 恥骨を上げるように、仙骨を浮かす
- ✓ 腰を反りすぎないように注意

小さく 10回



この“**お腹ペタンコ**”の感覚を、このあとのトレーニング中もキープします！

# お尻の土台づくりトレーニング

3

## ヒップリフト

グルートブリッジ



- ✓ 仰向けでひざを立て、足は腰幅にセット
- ✓ かかとで床を押し、お尻を **ギュッと締めて** 上げる
- ✓ 肩からひざが斜め一直線になる位置まで

10回 × 2~3セット

4

## クラムシェル

横向きお尻トレ



- ✓ 横向きで寝転がり、ひざを曲げてかかとを揃える
- ✓ 上のひざだけを **パカッと開く**（お尻横に効く）
- ✓ 骨盤が後ろに倒れないように注意

左右 各10回 × 2~3セット



動作中はずっと“**お腹ペタンコ**”を意識すると、腰を守れます。

# 美尻トレ③～⑤（中殿筋上部）

四つんばいでお尻の「上」を狙い撃ち！

6

## ヒップエクステンション

（斜め上キック）



- ✓ 四つんばいで片脚を後ろへ伸ばす
- ✓ かかとで後ろの壁を蹴るイメージ

★ かかとで「トンッ」と押す感覚で

片脚10回×2～3セット

7

## ヒップサークル

（外回しのみ）



- ✓ 脚を伸ばしたまま、つま先を外へ
- ✓ 小さく円を描くように10周

⚠ 腰が反らないようお腹を薄く！

外回し10周

8

## 反対側も

同様に行う



- ✓ ⑥と⑦を反対側の脚で行う
- ✓ 軸足のお尻も意識して安定させる

👉 お尻の上部が熱くなるのを感じて

左右それぞれ実施

# 仕上げの壁スクワット & 続け方

## 9 壁スクワット



- ✓ 壁に背を向けて立ち、壁から一足分ほど前に離れて足を肩幅に開く
- ✓ お腹を軽く引き込み、お尻を後ろの壁に“つけに行く”イメージで腰を落とす
- ✓ 膝が前に出すぎないように、体重はかかと～足裏全体に乗せる
- ✓ お尻が壁に軽くタッチしたら、かかとで床を押してゆっくり立位に戻る

❗ ひざが内側に入らないように注意！

10回 × 2セット

## 🎵 頻度・継続の目安

### 無理のない頻度で

週2～3回できればOK！毎日不要です。

### スモールスタート

最初は各種目10回を1～2セットから。  
慣れてきたらセット数を増やしましょう。

“完璧を目指すより  
“続けられるペース”が  
一番の近道です。

♥ 少しずつ“育てるお尻”を目指しましょう