

(指導・監修)
坂詰真二

スポーツ&サイエンス代表、NSCA 公認ストレングス&コンディショニング・
スペシャリスト、同協会公認パーソナルトレーナー

Profile

各種アスリートへの指導、スポーツ系専門学校講師を務めながら、雑誌『Tarzan』(マガジンハウス)、TV など様々なメディアで運動指導・監修を行う。『体のおとろえは、「足」から始まる 40 代からのロコモ対策』(カンゼン)、『要介護がイヤなら今すぐ猫背を直せ』(双葉新書) など、著書多数

ロコモを引き起こす最大の原因の1つ、バランス感覚の衰えを防ぐためのエクササイズを紹介します。普段からバランス感覚を鍛えることで、いくつになっても自分の足で、しっかり歩ける体をつくりましょう。

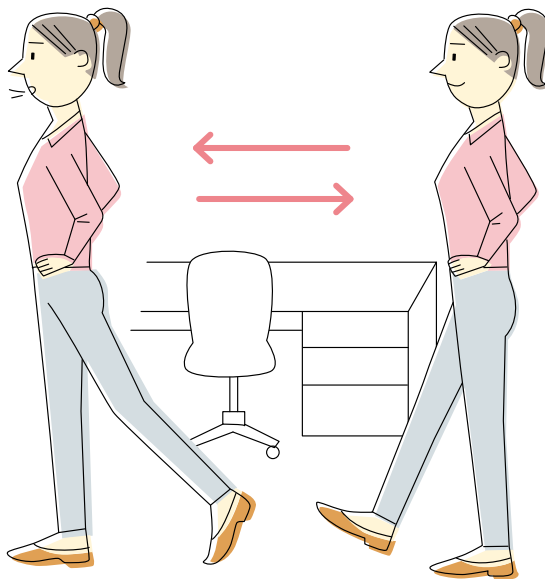
バランス感覚を鍛えよう!

Exercise 1 職場 de トレーニング

ロッキングチェア運動

歩行時の重心移動をスムーズにするトレーニングです。職場でもデスクまわりなどで気軽に行うことができます。上半身は床に対して垂直にキープし、足裏を転がすように、滑らかに移動するのがポイントです。途中、ふらつきそうになったら、デスクなどに手をつけて、転倒しないよう注意して行いましょう。

1日1~3セットを週3回~毎日



2 息を吐きながら2秒かけて、前方に体重を移し、後ろ側の足のかかとをしっかりと上げる。続けて、息を吸いながら体重を後方に移し、元の姿勢に戻る。1~2をリズムカルに10往復行ったら、左右の足を入れ替えて、同様に10往復行う。

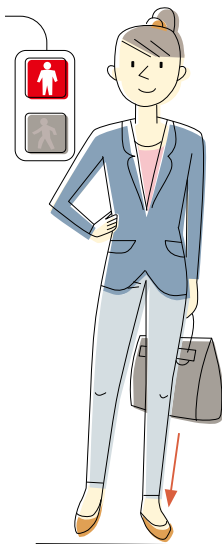
1 足を一步分前後に開いて立ち、手は腰に置き、両足のつま先は正面に向ける。そして、後ろ側の足に体重を乗せ、前側の足首をしっかりと曲げる。

Exercise 2 通勤・外出 de トレーニング

モデル立ち運動

片足立ちは、バランス感覚を鍛えるトレーニングの基本中の基本です。その片足立ちを通勤途中や外出時に、こっそり行えるのがモデル立ち運動です。信号待ちや電車の待ち時間を利用して行ってみましょう。バランスを崩しそうになったときは、すぐに両足に均等に体重を乗せてください。

1 両足を肩幅に開き、地面に対して垂直に立つ。片手を腰に置き、腰に置いた手と反対側の足に体重のほとんどを乗せて、もう一方の足は軽く地面につける程度にする。



2 100%軸足側に体重をかけて、できるだけ真っすぐに立つ。このとき、軸足の小指側ではなく、親指側に体重をかける。左右の足を入れ替えて行うが、「体重の乗りにくい足:体重の乗りやすい足」を「2:1」の割合で行うようにする。

Exercise 3 自宅 de トレーニング

かかと歩き

自宅のできるトレーニングです。リビングから寝室へ、寝室からトイレへと、家のなかを移動するときに行います。このトレーニングはバランス感覚を鍛えるとともに、前脛骨筋などの筋肉を強化し、ふくらはぎを柔らかくすることで、つまずきを防止する効果もあります。

家のなかで移動するとき、つま先を浮かせて、かかとで歩く。つま先は床から少し上がる程度でよい。このとき、歩幅は通常の半分にする。なお、危険なので、手に物を持っているときや階段では行わないこと。



ロコモ予防に効く ワンポイント・アドバイス

バランス感覚は日常生活でも鍛えることができます。最も効果的なのは、家でも外でも立つ時間を増やすこと。このとき大事なのは立ち方です。膝が外に開かないように足の親指側に体重を乗せ、上半身を床と垂直に保ってください。