

(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。

下肢を鍛えよう!

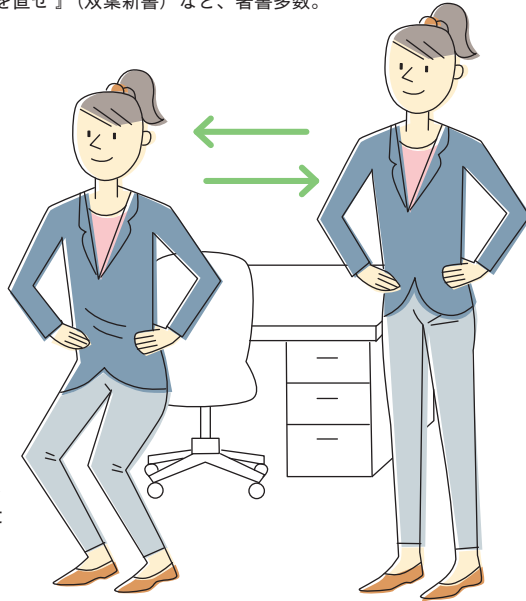
ロコモ予防に必要な体力の1つが筋力。筋力のなかでもとくに大切なのが、お尻、もも、ふくらはぎなど下肢の筋力です。体の衰えは「足」から始まるとよくいわれますが、下肢の筋力をしっかり鍛えてロコモを予防しましょう。

Exercise 1 職場 de トレーニング

ニーベント・スクワット

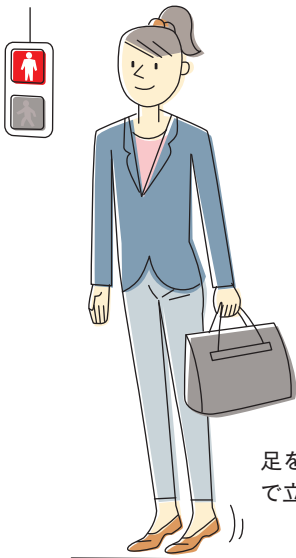
ももの前とお尻の筋肉を鍛えるトレーニングです。ひざを曲げるときに、ひざを外側に開いたり、内側に入れると負荷が正しくかかりません。ひざを痛める原因にもなるので注意しましょう。負荷を軽くしたい場合は、お尻を後ろに軽く突き出しながら、ひざを軽く曲げるようにします。

2 息を吸いながら2秒かけて、上体をまっすくにしたままひざを曲げ、かかとが浮く直前まで腰を落とす。息を吐きながら1秒かけて、**1**の姿勢に戻る。



6~10回×2~3セットを週2~3回

1 手を腰にあて、足を腰幅に開き、正面を向いてまっすく立つ。



Exercise 2 通勤・外出 de トレーニング

ヒール・レイズ

つま先立ちでふくらはぎの筋肉を鍛えるトレーニングです。信号待ちや電車の待ち時間などを利用して、さりげなく行うことができます。できるだけ電柱や壁に手を添えて行い、グラついたら無理をせず、すぐにかかとを床に下ろし、呼吸と体勢を整えてから再度挑戦しましょう。

足を腰幅に開き、胸を張って背すじを伸ばし、正面を向いてつま先立ちで立つ。体重は両足均等に、小指側ではなく、親指側に体重をかける。

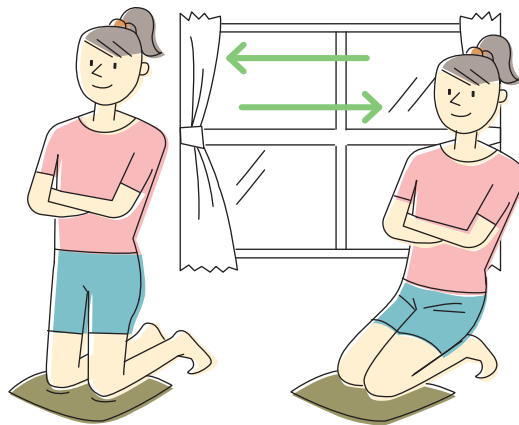
Exercise 3 自宅 de トレーニング

ニー・エクステンション

自宅でテレビを見ながら行うことのできるトレーニングです。もも前の筋肉を鍛えます。普段立ち上がる時のように上体を前傾させてしまうと、ももへの負荷が弱くなってしまいます。上体の傾きを保ったまま、ひざの曲げ伸ばしを行きましょう。

2 息を吐きながら1秒かけて、上体の後傾角度を保ったまま、ひざから頭までが一直線になるまでひざを伸ばす。息を吸いながら2秒かけて、**1**の姿勢に戻る。負荷を軽くしたい場合は、上体を後方に倒さず垂直に保ったまま行ってもよい。

6~10回×2~3セットを週2~3回



1 クッションの上に両ひざをつき、つま先立ちになる。腕を胸の前で組み、背すじを伸ばしたまま上体をやや後方に倒す。

ロコモ予防に効く ワンポイント・アドバイス

座り姿勢が長い現代の日本では、どうしても下半身の筋力が衰えていきます。最も手軽に下半身全体の筋肉を鍛えられるのは階段の上り下り。ゆっくりと移動するほど効果的です。できるなら上りは一段抜かしもやってみましょう。