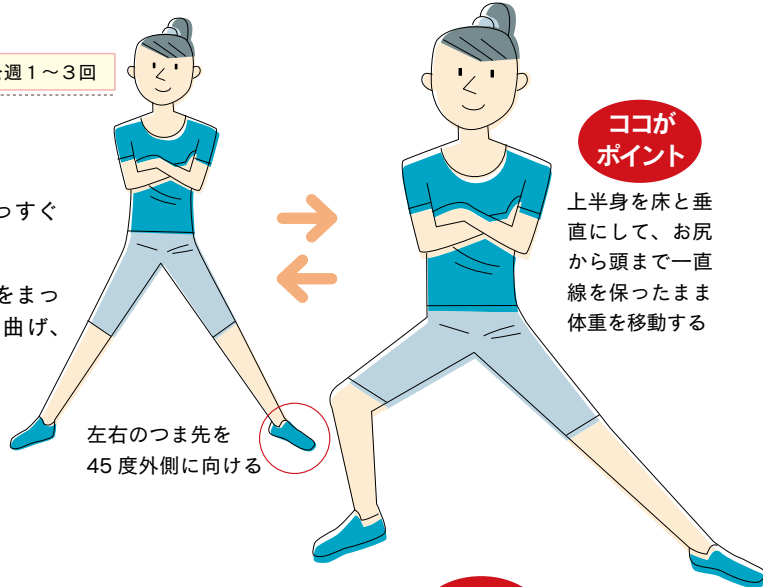


## Exercise ①

10回×3セットを週1～3回

### サイドランジ

- 1 足を肩幅の3倍程度に開いてまっすぐ立ち、腕を胸の前で組む
- 2 息を吸いながら2秒かけて、上体をまっすぐにしたまま、右側のひざを曲げ、体重をかける
- 3 息を吐きながら1秒かけて、1の姿勢に戻る（左側も同様に行う）



左右のつま先を45度外側に向ける

ココがポイント

上半身を床と垂直にして、お尻から頭まで一直線を保ったまま体重を移動する

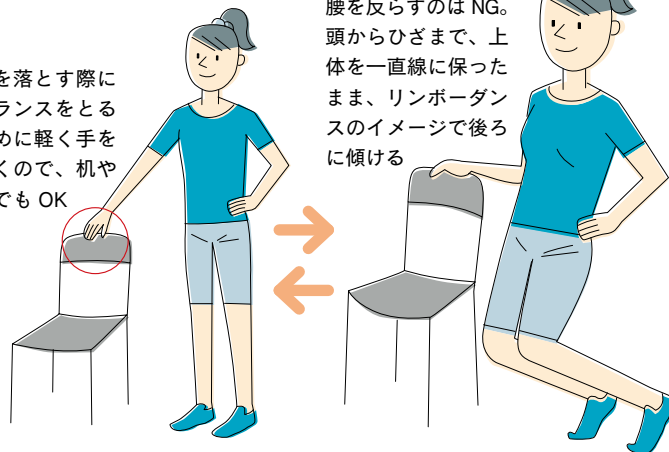
## Exercise ②

10回×3セットを週1～3回

### シシー・スクワット

- 1 足を腰幅に開いて立ち、片手は腰、もう一方は椅子の背もたれに軽く添える
- 2 息を吸いながら2秒かけて、頭からひざまで一直線に保ったまま、かかとを上げながらひざを曲げ、上体を後ろに傾ける
- 3 息を吐きながら1秒かけて、1の姿勢に戻る

腰を落とす際にバランスをとるために軽く手をつくので、机や壁でもOK



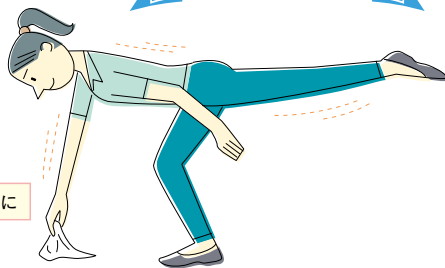
ココがポイント

腰を反らすのはNG。頭からひざまで、上体を一直線に保ったまま、リンボーダンスのイメージで後ろに傾ける

### オフィスDEブチトレ

### ゴルフ 拾い上げ

床にあるものを拾うときなどに



- 1 ゴルフでボールを拾い上げる要領で、片足で立ち、もう一方の脚を後方に伸ばしながら、背すじを伸ばしたまま前傾し、手を床に伸ばす
- 2 左右ともに行う

### 鍛えるのはこの筋肉！

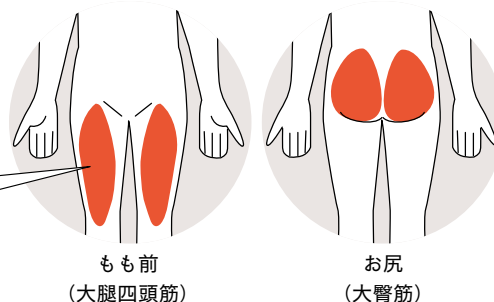
#### 大臀筋

股関節の伸展や立ったときの姿勢の維持・調整に重要な働きをする筋肉

#### 大腿四頭筋

膝関節の伸展のほか、股関節の屈曲にも作用する筋肉

ココに効いていることを意識しよう！



自宅で手軽にロコモ予防！  
部位別・かんたん筋トレ

お尻・もも前を鍛えよう！

昔から「人は足から衰える」とよくいわれますが、下半身は体を支える土台。自分の足で立ち、歩くという人としてのQOLを維持するには、下半身のトレーニングが欠かせません。そこで今回は、お尻の筋肉「大臀筋」と、もも前の筋肉「大腿四頭筋」を鍛えます。