

ロコモ＝ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：運動器（骨や関節、筋肉など）の障害により要介護になるリスクの高い状態のこと

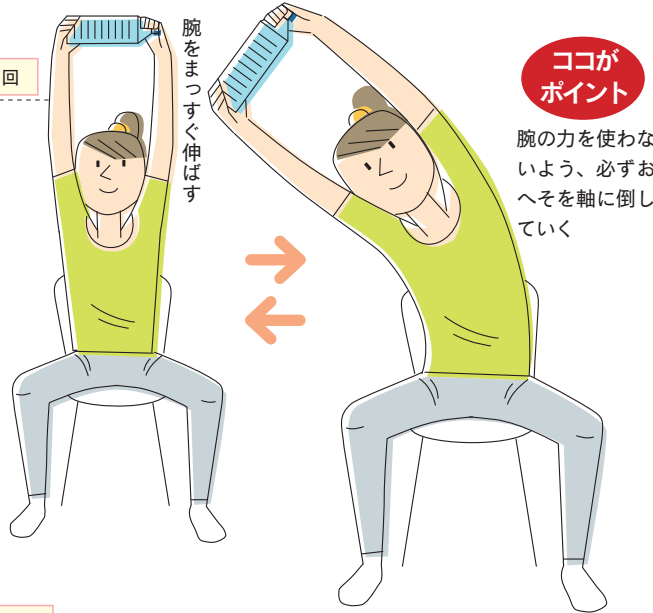
（指導・監修）スポーツ＆サイエンス代表、NSCA 認定ストレンクス＆コンディショニング・スペシャリスト、同協会認定パーソナルトレーナー  
 （坂詰真二）

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。『世界一やせる筋トレ』（日本文芸社）、『坂詰式正しい「筋トレ」の教科書』（カンゼン）など、著書多数。

Exercise ① 10回×3セットを週1～3回

## シーテッド・サイドベンド

- 1 椅子に腰かけて足を大きく開き、1.5ℓのペットボトルを頭上に持ち上げる
- 2 腕をまっすぐ伸ばしたまま、息を吸いながら2秒かけて、おへそを軸に上体を真横に倒す
- 3 息を吐きながら1秒かけて、1の姿勢に戻る（反対側も同様に行う）



Exercise ② 10回×3セットを週1～3回

## バックエクステンション

- 1 床にうつ伏せになり、身体をまっすぐに伸ばして、重ねた両手でおでこをのせる
- 2 おでこを手につけたまま、息を吐きながら1秒かけて、上体を反らしてお腹の上部を浮かせる
- 3 息を吸いながら2秒かけて、1の姿勢に戻る



### オフィスDEブチトレ

## ロウアーバック

10回×3セットを週1～3回

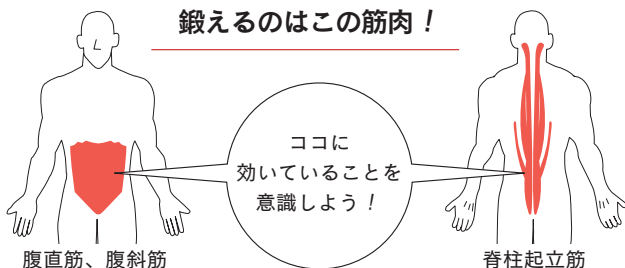
- 1 椅子の端に座り、ひざを軽く曲げて脚を前に出し、両腕を頭上に伸ばして上体を前傾させる



自宅で手軽にロコモ予防！  
 部位別・かんたん筋トレ  
 体幹を鍛えよう！

ロコモ予防では、姿勢を整え、正しい姿勢を保つことが大切です。今回は、正しい姿勢を支えるために重要な体幹の筋肉、「腹直筋」「腹斜筋」「脊柱起立筋」を鍛えるトレーニングを紹介しします。

### 鍛えるのはこの筋肉！



#### 腹直筋

腹圧を高めて体幹を安定させ、上体の姿勢を維持する働きをする筋肉

#### 腹斜筋

横腹に巻き付いて、コルセットのように体幹を安定させる筋肉

#### 脊柱起立筋

脊椎を背部から支え、体幹を伸展させる筋肉