



メタボの予防・解消



指導・監修
中野ジェームズ修一
フィジカルトレーナー
米国スポーツ医学会認定
運動生理学士

メタボリックシンドローム（メタボ）を予防したい人、
メタボと指摘された人におすすめです。

下半身の大きな筋肉を鍛える筋肉トレーニングと、
カロリーをたくさん消費する有酸素運動を紹介します。

*痛みがあるときは、運動を控えましょう。
*通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
*目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。

筋トレ ワンレッグスクワット

目標回数 左右足を前に①～②を各10回×2～3セット

もも周りの筋肉を
全体的に鍛える

② ゆっくり4カウントで
立ち上がり、4カウ
ントで①の姿勢に戻す。

ひざを下ろすときに
息を吸い、立ち上
がるときに息を吐く。

ひざが床に着
かないギリギ
リのところで
とめる。

① 片足を前に出し、
反対の足を後ろに
ひく。両手を前に
出した足のもの
の上に置き、4カウ
ントで腰を落とし
ていく。

NG

つま先よりひざ
が前に出るとひ
ざの関節を痛め
てしまう



筋トレ ヒップリフト

目標回数 ①～②を20回×2～3セット

お尻の筋肉を鍛える

② ゆっくり4カ
ウントでお尻
を持ち上げ、4
カウントで①
の姿勢に戻す。

お腹、ももの付け根、
ももの前が一直線に
なるように

両手は体の横に
置いて力を抜く

① 仰向けになり、片ひざを立て、反対
の足を立てたひざの前にかける。



有酸素運動 すもうスクワット

目標回数 ①～②を50～60回

呼吸は自然に。

内臓脂肪が燃焼する

② 肩甲骨を寄せるイメージで
両腕を開きながらひざを曲
げ、両腕を閉じながら①の
姿勢に戻す。

「1、2、1、2」と
リズムカルに
速いテンポで。

① 両腕を伸ばして両
手を前に合わせ、
足を肩幅に広げて
立つ。

つま先は
外側に向ける

NG

OK



お尻を
突き出すように



筋トレ → 有酸素運動 が 効果的

筋トレで下半身の大きな筋肉を動かして鍛えることで基礎代謝
が大きくなり、消費カロリーを増やすことができます。
また、有酸素運動で大きな筋肉を繰り返し動かすことにより、
短時間で消費カロリーを上げることができます。
そのため、上記で紹介した筋トレ→有酸素運動の順に行くと、
より大きな効果が得られます。