

### » 張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 ← 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング ← Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年動けるカラダをつくる！

張力フレックス

指導・モデル  
パーソナルトレーナー  
日高 靖夫



“しゃがむ” 張トレ

## カエルスクワット

草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

### STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向かって、両手で合掌のポーズをとる。



### STEP 02

膝をつま先の方向へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら5秒間キープ×5回行う



※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。

応用編 さらに動ける体に！

## サイドスクワット

### STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



### STEP 02

片方の膝をつま先の方向へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら左右交互に5秒キープ×5往復行う

CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>



注：運動前後は、水分を摂取し、適度に柔軟体操を行いましょう。また周囲の状況に注意し、無理をせず、ご自身の健康状態に合わせて運動を行いましょう。

### Trainer's Advice

#### 筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

