



## 脚の老化を防ぐ法則はコレ！

# 腿上げトレーニング法

## 脚の老化はどこから？

老化の始まりは脚から。まさにその通りで、脚の筋肉が衰えると「歩く速度が遅くなる」「階段の昇り降りがしんどくなる」など日常生活に支障が出てきます。じゃ、足腰を鍛える運動をしよう！と意気込んでしまいがちです。

ちょっと待ってください。足腰を鍛えることには間違いはありません。しかし、大切なことは【歩く】【階段の昇り降り】に適した運動であるか、どうかなのです。これには、足腰がどのようにして衰えていくのか？を知ることが必要です。

### 足腰が衰える順序

- ① 片足で踏ん張る力が弱る
- ② 歩幅（ストライド）が狭くなる
- ③ 歩く速度が遅くなる
- ④ 歩くこと、階段がしんどくなる

ズバリ、脚の衰えの始めは、**片足で踏ん張る力**が

弱っていたのです。片足立ちで踏ん張る力（筋力）が強化されると、立ち姿勢が良くなります。また、ゆったりと歩くことができますから、歩幅も広がり、歩く速度も速くなるという訳です。

その片足立ちで踏ん張る力を養うために最良の筋トレ法。それは、腿上げトレーニングです。腿上げトレーニングは、太ももの付け根（腸腰筋）も鍛えることができますので、つまずきの予防、階段登りも楽にする効果があります。

まさに腿上げトレーニングは、**老化の防止、姿勢の改善、階段もラク**にしてしまうのです。

運動中は、鏡で運動している姿（横からと前面）を見ることをお勧めします。なぜならば、太ももを上げたときに「お尻が下がったり」「背中が丸くなったり」して姿勢が悪くなることがあるからです。これではせっかくの運動も水の泡です。早速、始めましょう！

## 体重移動トレーニング

- 左右5回ずつ体重移動を行います
- 足の裏で床を押すようなイメージです



①真っ直ぐに立つ



②左へ体重移動する



③右へ体重移動する

裏面に続きます



# 腿上げトレーニング

こちらの運動は、動画でご覧頂けます  
QRコード▶



①真っ直ぐに立つ



②右手、左足を上げます



③左手、右足を上げます

回数：  
左右5回ずつ行います

注意点：  
●目線は前方で、背筋を伸ばしておきます。  
●足の裏で床を押すようなイメージ

## 会員さまのご紹介コーナー



こちらに入会して4年4ヶ月が過ぎました。あれっ、そんなに経っていたの？という感じです。

思い返せば、こちらで運動を始める前は頭痛に悩まされていました。今では頭痛を感じることもなく、肩も軽くなりました。

また、毎回のレッスンで血圧や体重を測定することで、健康に対する意識が高くなりました。それまでは、自分で血圧や体重を測定する習慣がなかったからです。

何と言っても、運動が習慣になったことが嬉しいです。どうしても仕事中心の生活になってしまうので、運動することがおっくうになってしまいます。

こちらのレッスンは、自分ひとりではできない筋トレやストレッチができますので、自然に運動ができる感じです。僕にとっては気分転換、リスレッシュの場所にもなっています。

さらには、こちらで行っている体力測定の結果も徐々にアップし、体力アップが実感できるところも気に入っています。小林先生のお人柄にも助けられて、運動が続けられている感じです。運動以外の相談も（たとえば、レッスンの日程の相談）、気軽に応じてくれるところも良いですね。

これからも続けたいと思っています。ありがとうございます。■（堀さん／男性）

発行：パーソナルトレーニング どこでもフィット  
大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分



次号は・・・ 正座ストレッチにも効果的！  
ミニボールでトレーニング

ホームページ <http://www.dokodemofit.com>  
Facebook ページ <http://www.facebook.com/dokodemofit>