

大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



# スマイル通信

2015年11月号  
vol.71

発行：株式会社ウェルネス&スマイル



一生たるまないお尻づくりに！

## 正しいお尻の鍛え方5つの法則



年齢とともに**お尻のたるみ**、気になりませんか？ お尻のたるみは、老化によって筋肉が衰えているだけではありません。**お尻の筋肉の使い方にも原因**があるのです。

これらの筋肉は老化による衰えもありますが、「お尻の筋肉の鍛え方（使い方）が間違っているために衰えている」ことも事実です。では、どのようにすれば、正しいお尻の筋肉を鍛えることができるのでしょうか？

### 正しいお尻の鍛え方5つの法則



#### 筋トレ前の筋肉タッチ【1】

お尻の筋トレを始める前に、お尻の筋肉の力の入り方（筋肉の収縮）を確かめると、より筋トレの効果を高めます。具体的には、お尻の大臀筋という筋肉を手で触りながら、筋肉に力をいれます。そうしますと、筋肉が硬くなっているのが分かります。

お尻に力を入れる ⇄ 筋肉が硬くなっているのを感じるを何度も繰り返すと、筋肉と神経の働きが活発になり、さらにお尻に力が入りやすくなるのです。つまり、**鍛えたい筋肉を触りながら筋トレ**をするだけで、筋肉に効かせることができるのです。

レッスンのときに小林が、筋トレで鍛える筋肉を触れていますね。これは神経を活発にし、鍛えたい筋肉を効かせられるようにしているのです。このテクニックをご自身の筋トレでもやってみるのです。シンプルな方法ですが、効きますよ～。

【裏面に運動方法があります】

#### 老化しやすいお尻、太もも内側の筋肉を同時に鍛える！

ヒトの歩行では、お尻の筋肉（大臀筋の上部）、太ももの内側の筋肉（大内転筋、内側ハムストリングス）が主な動力となっていて、スムーズに歩く、歩幅を広げるという役割を担っています。

※股関節の伸展動作と言います。

#### 1) 背中をまっすぐにする（体幹）

お尻の筋肉が、十分に力を発揮するには、背中をまっすぐにする事です。なぜならば、背中が丸くなった状態ですと、お尻に十分な力が入らず、腰に過剰な負担がかかり腰を痛めるからです。

#### 2) 股関節を前後に大きく動かす

お尻を鍛える最良の方法は、階段登りです。なぜ、階段登りがいいかと言いますと、股関節を前後に大きく動かし、お尻の筋肉の伸び縮みが最大になるからです。たとえるなら、輪ゴムを思い切り引っ張り、輪ゴムが遠くに飛んでいくイメージです。

#### 3) つま先、膝の向きを前方に（アライメント）

つま先、膝の向きは前方に合わせておきます。この向きが変わるだけで筋肉の力の入り方が違ってきます。お尻ではなく、膝まわりに力が入り怪我をすることもあります。

#### 4) 歩く、走る動作に近い姿勢で筋トレをする

たるまないお尻をつくるには、立っている姿勢で筋トレをすることです。なぜならば、立っている時にお尻がたるんでほしくないからです。

#### 5) 視線は前方に向ける

視線を下に向けてしまうと、1)と同じでお尻に力が入りません。

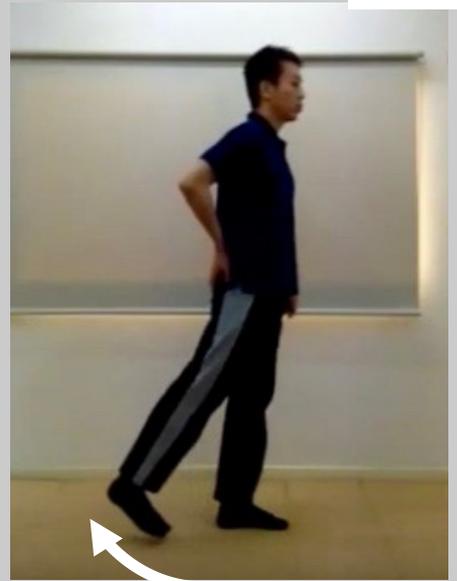
この5つの法則の全てを網羅できる筋トレを紹介します！！

裏面に続きます



# たるまないお尻！筋トレ前の筋肉タッチ

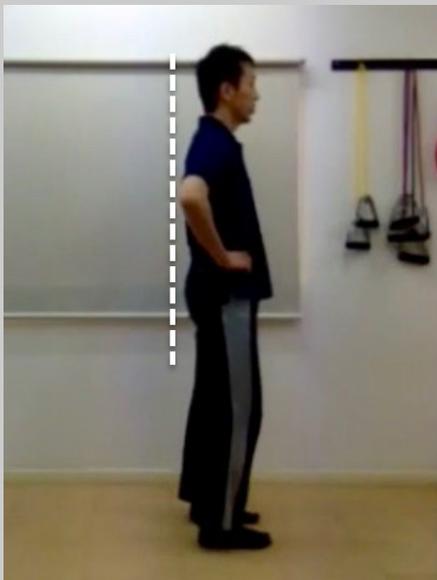
こちらの運動は、  
動画でご覧頂けます  
QRコード▶



- ① 背筋を伸ばして、お尻に片手を当てます。【写真左、真ん中】
- ② 息を吐きながら、足を後方にスイングします。お尻に力が入っているのを感じます【写真右】
- ③ 息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻ります。
- ④ 姿勢を崩さずに左右10回ずつ繰り返します。 ※姿勢が崩れるようであれば、壁を持って行います。

# たるまないお尻5つの法則筋トレ

こちらの運動は、  
動画でご覧頂けます  
QRコード▶



- ① 腰幅に足を開き、背筋を伸ばします。【写真左】
- ② 息を吸いながら、ゆっくりと片足を後方に伸ばして、しゃがみます。【写真中】
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと元の位置(①)に戻ります (左右交互に行います)
- ④ 回数は、10回行います。 また、膝の向き、つま先の向きは前方に向けます。【写真右】

次号は...

美脚、腰痛予防のための  
正しい内腿の鍛え方

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



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