

月刊スマイル通信

【発行】小林素明 パーソナルジムどこでもフィット／大阪市阿倍野区西田辺町

特集記事

健脚になれる！山歩き、階段に強くなる筋トレ法



ご存知でしたか？ 筋肉痛は階段の下り、下り坂で起こりやすいことを。登り坂の方が、体重移動しなければいけないので、しんどいのでしょうか？と思いますよね。しかし、下り坂の方が体の負担は大きいのです。

その理由として、

- 1) 下り坂の場合、歩くたびに体が下降するため、**体重以上の負担**がかかります。
- 2) 下り坂では、**太ももの前**にある**大腿四頭筋**（だいたいしとうきん）が、伸びながら筋肉に力を入れるという「遠心性の筋収縮」という力の発揮になるから

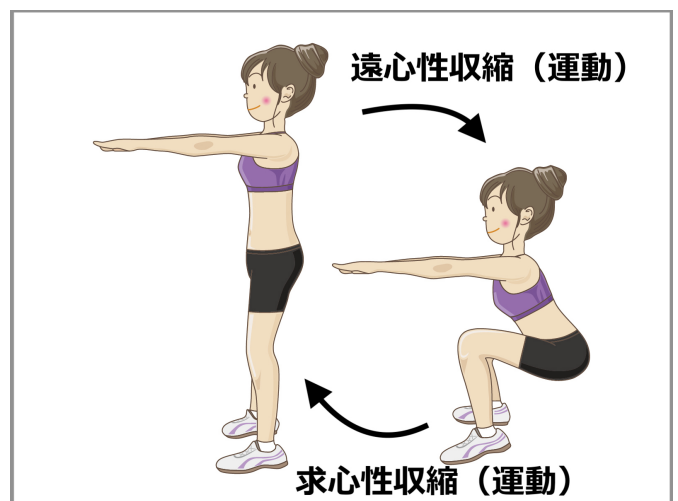
です。

2) の「遠心性の筋収縮」というのは、主に転ばないように踏ん張ったりする時に使う力です。この動作が多くなると、疲労が蓄積され、筋肉痛が起こり

やすくなるのです。例えば、スクワット運動で言えば、太ももの前の筋肉の**大腿四頭筋**は

- ・立ち上がる時 → **求心性収縮**
- ・しゃがむ時 → **遠心性収縮**

となります。実は、この遠心性収縮は筋肉痛を引き起こす原因とされていますが、筋トレ効果は高いことが分かっています。**スクワット運動であれば、ゆっくりとしゃがむ（遠心性収縮）ことを意識すると、筋トレ効果が高くなるのです。**



下り坂、階段の下りに強くなる！健脚のための筋トレ法

では、健脚のための筋トレを紹介します。健脚のためには、太ももの筋肉だけでなく、股関節まわりの筋肉を鍛える必要があります。今回は、股関節のインナーマッスルを鍛える方法と、足の踏ん張りを強くする筋トレを紹介します！

階段の昇り降り、ハイキングや山登り、ウォーキング、股関節症の予防、膝痛の予防などにも効果が期待できますよ！

股関節メリーゴーランド



【効果】 股関節のインナーマッスルの強化、バランス力の向上

- 1) 背筋を伸ばして両手を腰に当てます。
- 2) 視線を前に向けて、片足立ちになります。
- 3) 3秒間かけて【上半身】を右に回転します。
- 4) 3秒間かけて【上半身】を左に回転します。
- 5) 3) ~ 4) を自然呼吸で10回繰り返します。

<注意>

- ・常に背筋を伸ばしたままで行います
- ・バランスを崩したら、始めからやり直します

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧くださいませ→



フロントランジ



【効果】 下り坂、階段の下りの強化、足腰強化

- 1) 背筋を伸ばし、両手を腰に当てます。
- 2) 息を吸いながら、右足を前方に踏み込みます
- 3) 息を吐きながら、元の位置に戻ります
- 4) 息を吸いながら、右足を前方に踏み込みます
- 5) 息を吐きながら、元の位置に戻ります
- 6) 2) ~ 5) を5回繰り返します

<注意>

- ・つま先と膝の方向を前方に向けませ

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧くださいませ→



40歳からのパーソナルジム
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

スマホ、PCで

どこでもフィット

でWeb検索!



Amazonで

「小林素明」の
エクササイズDVD
絶賛発売中!