第116回　健康セミナー

テーマ

Withコロナを乗り切るために

長引くコロナ禍で人との接触や外出が減り、運動不足による健康二次被害が社会問題となっています。運動不足は筋力の低下を招き、関節の柔軟性をうばい、腰痛や肩こりをはじめ、肥満や疲れやすい身体になるなど、さまざまな思わぬ不調が起きています。そこで今回の健康セミナーは、運動指導歴豊富なパーソナルトレーナー小林素明先生に、運動不足解消のためにはどんなエクササイズから始めればいいのか、効果的に筋肉を鍛え、体力アップする方法は何かを教えていただきました。

演題　パーソナルトレーナーがお薦めする！
～コロナ禍でなまった身体を健康に。
効果的な筋トレエクササイズ～

株式会社ウエルネス&スマイル代表　小林　素明　先生

私の運動指導歴は30年。特に40歳以上の身体の悩みに特化した運動指導をさせていただいているなかで、このコロナ禍でなまった身体を、いかに効率よく運動不足を解消し、より健康を保つ身体に鍛えることができるのかを追求しているところです。

本講座では、まず現状把握として ①コロナ禍において身体にどんな変化が起こったのか ②運動不足、座り過ぎが身体に与える影響について説明します。続いて ③なまった身体を健康にするための対策法 ④腰痛、肩こり、ストレス解消「ストレッチ体操」 ⑤仕事効率を高め、若さを保つ「筋トレ法」を実践を交えてお話ししたいと思います。そして、いろいろなエクササイズを紹介しますので、中から選んで徐々に種類を増やしてください。安全でムリなく、長く運動を続けることで若々しい身体をめざすことができます。

コロナ禍において身体にどんな変化が起こったのか

2020年、1回目の緊急事態宣言がありました。コロナ禍での歩数変化などを世界中で調べたという医学雑誌(日経Goodyに掲載)によると、日本においての徒歩数はおよそ30％の減少をみたことがわかりました。この30％が与える影響はどんなものかを具体的に説明しましょう。

普段の歩数を30％減少させて歩数と筋肉量の関係をみる研究によると、約2週間で筋肉量(脚)は約4％減少しました。

一般的に筋肉量は30代以降、1年に1％ずつ減少することがわかっています。4％はおよそ4年分の筋肉量が2週間で減少してしまったということになります。緊急事態宣言はおよそ1カ月はありました。おそらく、この1カ月の間に多くの筋肉量が減ってしまっているであろうことが想像できます。

その他にも、身体を動かさないので心肺機能の低下(疲れやすくなる)、血流が滞る、生活習慣病のリスクが高くなるなど、健康を阻害してしまうということが起こっているのです。

コロナ禍による健康面への影響について東京都が調べたアンケートでは、

1位 精神的なストレスが増えた(57・5％)　2位 運動不足により体力が落ちた(44・5％)

3位 ストレス発散の機会が減った(44・1％)

などが上位に挙げられており、行動を制限してしまったために精神的なストレスが増えてしまった、それを自覚してしまうほど体力が落ちてしまっているということです(図1)。

なぜ運動不足を危惧するのかといえば ●運動不足になると筋肉量が減ってしまい ●痩せ過ぎたり、肥満になったりすることがあります。その後、どうなるかといえば ●動くのがいやになる ●外出がおっくうになって、だんだんと

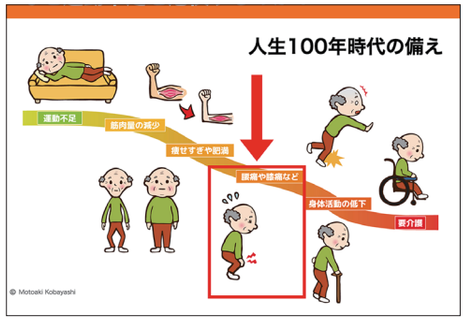


図2　なぜ運動不足を危惧するのか

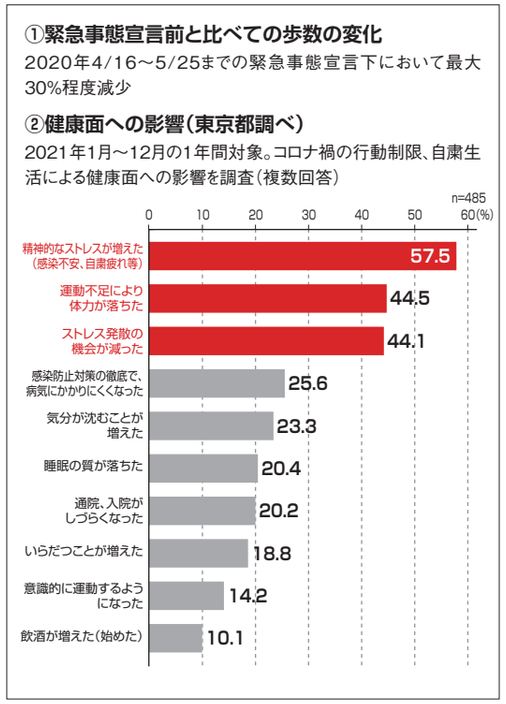


図1　コロナ禍による身体の変化

●要介護へとつながっていく悪循環です。要介護にならないように筋肉の老化を遅らせる努力が必要です（図2）。図3はスポーツ庁が出している「コロナ禍における健康二次被害」で、運動不足によって起こる二次被害とそれを解消するための運動です。

運動不足、座り過ぎが身体に与える影響

最近ではテレワークが増え、座っている時間が長くなっているのではないでしょうか。この座り過ぎが身体にどんな影響を与えているのでしょう。

座り過ぎると、首や肩や背中が凝る、腰痛が起こる、股関節が硬くなる、パソコンを操作していると手首が痛くなるということが起こります（図4）。いわゆる猫背姿勢になりやすくなります。猫背は背中が丸くなり、肩が前方に出るという姿勢です。背骨は横から見ると、ゆるやかなS字カーブを描いていて、このカーブが乱れると回りの筋肉が緊張して硬くなり、背中や腰に負担をかけます。

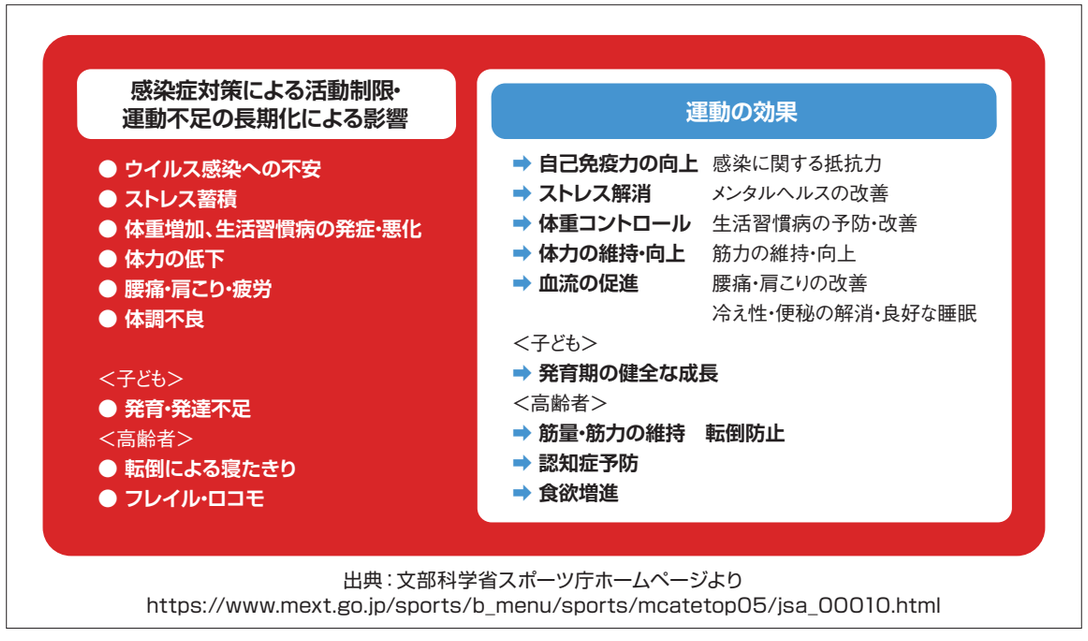
スポーツ庁では「1日に座っている時間が11時間以上の人は4時間未満の人に比べて、死亡リスクが40％も高くなる」と警告しています。

肩こりの原因となる筋肉

肩こりは張っている筋肉を伸ばしたりすることで筋肉がゆるんで解消します。

肩こりの原因となる筋肉は僧帽筋（肩に触れるとさわれる）、菱形筋（肩甲骨の間にある）、肩甲挙筋（頭と肩甲骨につながっている）などで、共通点はすべて肩甲骨に直結しています。肩甲骨が動かなくなるとこれらの筋肉は硬くなります（図5）。

この肩こりの解消法は肩甲骨をいかに動かしていない方向に動かしてあげるかがポイント。日常生活では非常に少ない「腕を上げる」動作を意識して行うだけでも解消につながります。



出典：文部科学省スポーツ庁ホームページより
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

図3　運動不足解消法　スポーツ庁

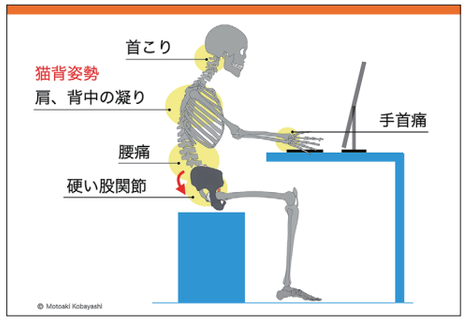


図4　座り過ぎによる身体への影響

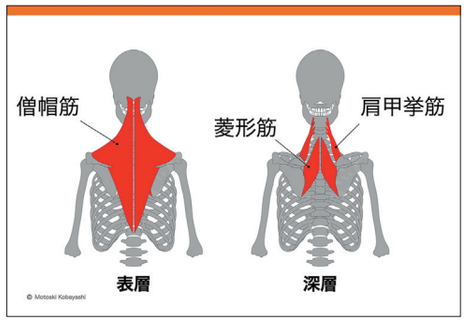


図5　肩こりの原因となる筋肉

腰痛の原因となる筋肉

腰痛は背柱起立筋、腰方形筋（骨盤から腰骨にかけてついている）、背柱起立筋の奥にある筋肉（図6）などが張ることで起こります。座っていると太ももの付け根の筋肉、腸腰筋が張り、背骨や腰骨が前に出て反り腰姿勢になります。座っている時間が長ければ長いほど張りやすくなります。

梨状筋（座るとちょうど座面にあたる）が圧迫されると筋肉は硬くなりやすく、太ももの後ろがしびれてきたりします。座骨神経痛も起こりやすくなり、腸腰筋も梨状筋も動かして伸ばしておいたほうがいいわけです。

腸腰筋が張って硬くなるとお尻が垂れやすくなります（図7）。大臀筋はちょうど腸腰筋の裏側にあって，骨盤を前傾後傾させたり、足を内転外転させるときに使われる主動筋と拮抗筋という相反した関係にあります。腸腰筋が正常な状態であれば柔軟性がありますが、腸腰筋が硬くなると後ろに振り上げる足にブレーキがかかると大臀筋が前に出ます。そうすると筋肉はゆるみます。

腕をぎゅっと曲げると上腕二頭筋に力こぶができますが、曲げる腕を途中で止めると力こぶはできません。手前で止まっている状態が腸腰筋と大臀筋のお尻の筋肉に起きています。腸腰筋が硬くなるとお尻の筋肉がたるむということです。

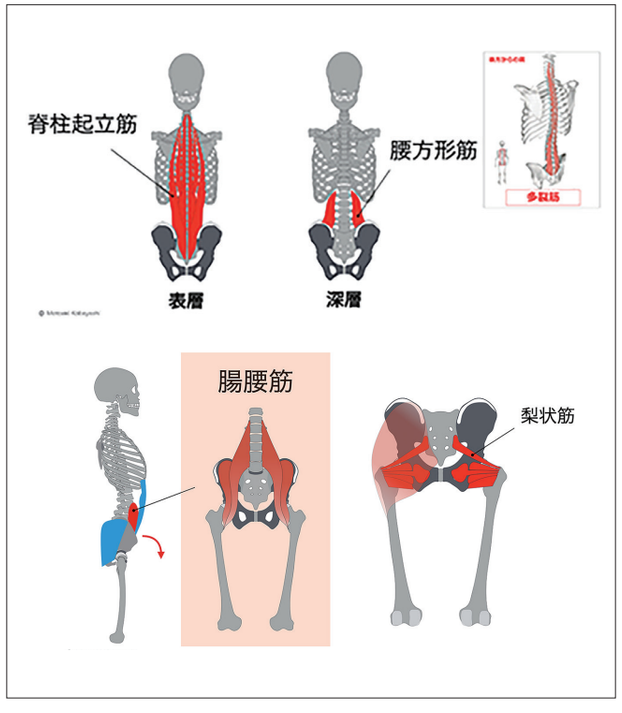


図6　腰痛の原因となる筋肉

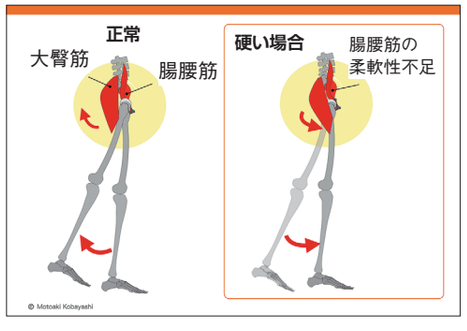


図7　座りすぎるとお尻がたれる

もう一つ座っているときに気をつけないといけないことは、パソコンなどの画面を見るとき、顔が前に出やすくなることです。首に手を軽く触れてみると、まっすぐの姿勢であれば首の筋肉はゆるんでいます。ところが、顔が前傾するだけで首の筋肉は緊張して硬くなってしまいます。顔の位置が変わることによって首と肩の負担も変わるのです。

よい姿勢であれば、たとえば重さ4・5kgの頭の負担は4・5kg分の負担しかかかりませんが、5cm顔が前に行くと重さが13・5kgと、およそ3倍になります。3倍の重さを支えているのは首や肩の筋肉です。これが一瞬であれば問題ありませんが、1時間、2～3時間になると、知らない間に首こりや肩こりが起こっているわけです(図8)。

解消法を簡単に説明すれば、一つはあごに指を当ててあごを引くようにすると正しいニュートラルな姿勢に近づきます。もう一つは、組み合わせた両手を目一杯上に上げ、そのまま10秒間停止してから両腕を真横に下ろすと、身体はまっすぐの姿勢に近づきます。これらの動作を頻繁にチャレンジすることで凝りをある程度軽減することができます。

また、「肩掛けバッグが身体にどう影響するのか」についてはよく受ける質問です。片方の肩ばかりにバッグの負担をかけると、身体が歪みやすく、肩こりも起こりやすくなります。バックが重ければ肩甲骨を上げなければならないので僧帽筋や肩甲骨筋の力で持ち上げています。反対側の筋肉はバッグをかけた肩を上げ、もう片方を下げてバランスをとらなければなりません。この時点で身体は傾きやすく、バッグをかけている時間が長くなればなるほど、これらの筋肉は張りやすくなります(図9)。

そして腰痛、肩こりの原因となる代表的な姿勢は下半身にもあります(図10)。肩甲骨が傾くと骨盤も傾けないとバランスが取れないわけで、下半身にも異変が起こります。これは腰方形筋が上に

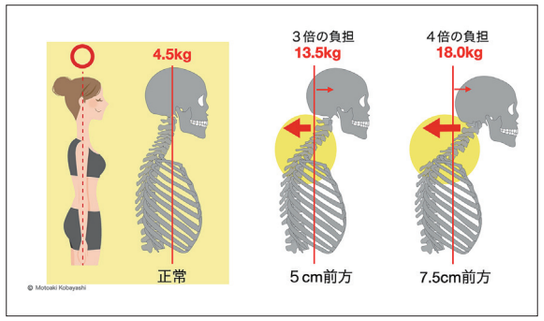


図8　頭の位置で変わる首、肩の負担

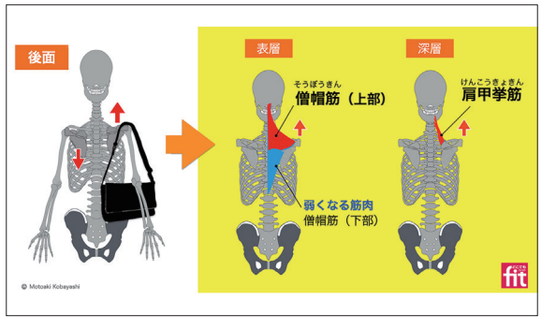


図9　肩掛けバッグが及ぼす身体への影響

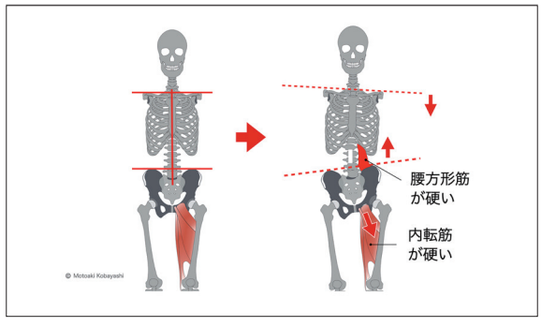


図10　腰痛、肩こりの原因となる代表的な姿勢

上げている、または内転筋が引っ張っている可能性があります。使う筋肉に偏りができます。これが身体の歪みを生みます。筋肉が硬くなるだけではなく姿勢も変えてしまうので、バッグは適時両肩に掛け替えることですが、一番いいのは何も持たないことです。

なまった身体を健康にするための対策法

図11は筑波大学人間総合科学学術院の久野譜也教授が推奨されている運動不足予防のガイドラインです。

免疫力を高める運動は「激しすぎない運動」や「有酸素運動と筋トレ」を習慣化することが大切だとしています。

〈適度な運動〉

大人になってからの運動はそれほど激しい運動を求めてはいません。毎日できる習慣的に「激しすぎない運動」が重要です。しかし時にはちょっときついなという運動も必要です。有酸素運動でいえば、休みの日も入れて1日平均で8000歩以上。ここが重要です。家のなかでは1000歩くらい歩いているといわれているので、スマホなどの歩数計で1日7000歩あればプラス1000歩で8000歩達成ということになります。

筋トレの「週3回」には意味があります。筋トレをすると筋肉が疲労しますが、回復するまでの過程で筋肉は成長します。少なくとも48時間以上空けないと回復しないといわれており、回復の時間を考えるとやはり1日置きが適切ではないかということです。

〈正しい食事〉

「バランスのよい正しい食事」といっても難しいと思います。毎食の食事をスマホで撮影するだけで1日の栄養バランスが表示され、「タンパク質が少ないですよ」「糖質が多いですよ」などと警告してくれる「あすけん」という食事バランスを見るためのアプリもあります。「1日3食、バランスのよい食事」の参考になるかと思います。

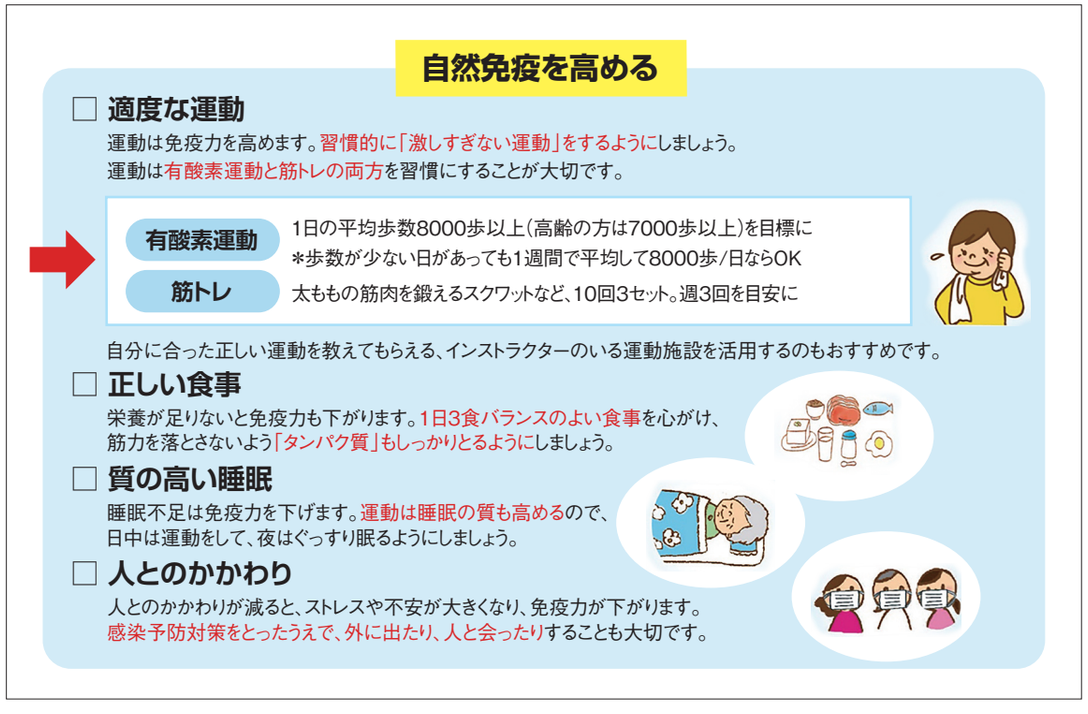


図11　コロナ禍における健康二次被害予防のガイドライン

〈質の高い睡眠〉

睡眠は重要です。眠ることによって成長ホルモン分泌が活発になり、筋肉の成長を促します。

〈人とのかかわり合い〉

人とのかかわり合いも必要です。ストレス解消につながります。

ストレッチから筋トレへ ステップアップの手順

皆さんの身体がなまっていると仮定すると、まずやってもらいたいことは「柔軟ストレッチ」です。硬くなっている筋肉をほぐしてください(図12)。

座っている時間が長くなっていることで血行が悪くなり、筋肉や関節も硬くなっている状態で身体を動かすと怪我をしやすく、運動効果も上がりにくくなります。

●ストレッチ体操を行うメリットは次のとおりです。

①身体が柔軟(ほぐれる)になって**運動のパフォーマンスがアップ**する

②ストレッチを行うことで**リラックス効果が期待**できる

③リラックスすることで**腰痛、肩こりの予防ができる**

④運動中の**怪我の予防が期待できる**

運動はできるだけ大きな動きで筋肉をたくさん動かすことが基本です。ストレッチ体操は多くの筋肉を動かすための前準備です。まずストレッチ体操を行うことで身体が動きやすくなり、場合によってはストレッチ体操だけで固まった筋肉がほぐれて姿勢がよくなる効果も出てきます。

また、運動を行うことで、筋肉の成長、大腸がんの抑制、肥満や糖尿病、高血圧、動脈硬化の予防など、健康や若さを保つためのホルモン「マイオカイン」が分泌されることがわかっています。マイオカインを効率よく分泌させるためには、まず大きな筋肉が集まる下半身の筋力トレーニングが有効です。筋肉から分泌されるホルモンは30種以上。図13は1例です。

●筋力トレーニングを行うメリットは

①**筋肉を発達させる**(成長ホルモンの分泌)

②**身体を鍛える力を養う**(姿勢保持力)

③**筋力を向上させる**(力強さ)

④**痩せやすくなる**(エネルギー消費)

⑤**身体が引き締まりやすくなる**

などが挙げられます。

大きな筋肉が集まる下半身(太もも)の筋トレ、その後の血流を促すエクササイズ(有酸素運動)が有効です。有酸素運動で血流促進が行われ、分泌されたマイオカインを脳や臓器に行き渡らせる「筋トレ+有酸素運動」がよさそうということになります。

図12　コロナ禍でなまった身体を健康にするために

筋肉から分泌されるホルモン		主なはたらき
SPARC	スパーク	大腸がんを抑制
IL-6	インターロイキン-6	肥満や糖尿病の予防
Irisin	アイリシン	脂肪を燃焼
IGF-1	インスリン様成長因子1	認知症の予防、筋肉の肥大
BDNF	脳由来神経栄養因子	脳の神経細胞の生育、うつ病改善

図13　運動で筋肉から出る筋ホルモン

座りながらできる 運動不足解消法

図14は主にデスクワークをされる人、テレビを長く見る人に有効な解消法です。向かって左上の座っている図は、良い姿勢に見えますが、背中を反り過ぎで、この状態を長く続けると肩や背中や腰などを痛めます。左下の図も猫背になりやすい典型的なタイプです。この中間の正しい姿勢をとりましょう。

まず、両手を真上に伸ばしてから、真横に降ろします。背中を反りすぎないように、おなかを少しへこませるようにするとより効果的。正しい姿勢になります。また、ディスプレー装置は20～30度下方に見る位置に置くといいでしょう。

筋肉はじっとしていると、30分くらい経つと硬くなってくるようです。少なくとも1時間に1回は、椅子から立ち上がったり、ストレッチ体操をしたりする工夫が必要です。

立ち上がるだけではなく、ついでに歩くのは非常に効果的です。ストレッチ体操もできる範囲で習慣づけましょう。

小林　素明 先生のプロフィール

・健康運動指導士
・介護予防運動トレーナー
・米国ハワイ州立大学医学部 人体解剖実習修了
運動指導歴30年。フィットネスクラブ&温浴施設でトレーナーとして活躍。大阪市阿倍野区で40代からの身体の悩みの特化した個人指導ジム『パーソナルトレーニングどこでもフィット』を2010年に創業。
◆メディア出演
毎日放送「ちちんぷいぷい」　朝日放送テレビ「キャスト-CAST-」　読売テレビ「ten.」
テレビ朝日「ナニコレ珍百景」　読売テレビ「大阪ほんわかテレビ」など

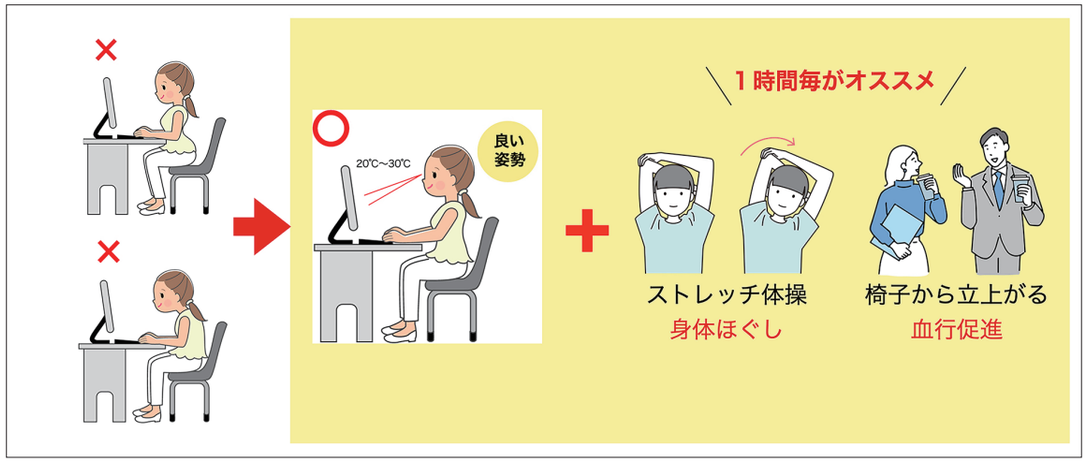


図14　デスクワークにおける姿勢改善効果

大きな動きで筋肉を動かすのが運動の基本 硬くなった身体をほぐしてから筋力アップ

腰痛、肩こりストレス解消 「ストレッチ体操」

ストレッチ体操を行う前の注意点

☑自然呼吸を行いましょう
呼吸を止めると筋肉の伸びが悪くなります。

□痛みのない範囲で
痛みを伴うと筋肉は硬くなってしまいます。

□伸びている筋肉を意識します

□正しい姿勢で行いましょう
悪い姿勢で行うと筋肉が伸びないだけではなく関節を痛めてしまうことがあります。

□30秒間を目安にストレッチ体操を行いましょう

□静かな場所で行いましょう
ざわついている場所ではストレスが溜り、筋肉の伸びが悪くなります。

ストレッチ体操の活用法

●身体が温もった後は筋肉が非常に伸びやすくなっています。お風呂上がりにストレッチをするのは効果的です。

●これから紹介する体操のなかで、気に入ったストレッチ、気持ちがいいストレッチ2～3種を中心に行ってください。

●1日に2回を目安にすると筋肉がほぐれやすくなります。

●筋肉が凝っていると感じる場合は2セット行うことにより、改善につながります。

仕事効率も高め、若さを保つ 「筋肉トレーニング法」

筋力トレーニングの注意点

☑自然呼吸を行いましょう
呼吸を止めないように。

□正しい姿勢を保ち、大きな動作で行います
姿勢が崩れると関節を痛めます。大きな動作は筋肉をたくさん使い、効果を高めます。

□鍛えている筋肉を意識しましょう
意識すると効果が高まります。

□関節に痛みを感じたときには中止しましょう
オーバーワークで関節の負担が大きくなっています。

□水分補給を行いましょう
10～15分に1回の水分補給を。

□あと1回の余裕がある回数で終了しましょう
ギリギリいっぱいの運動は心臓や関節に負担をかけます。

筋力トレーニングの活用法

●食後1時間以上あけて、体調の良いときに行います。

●週3回を目安に行いましょう。筋肉はトレーニング後休むことで成長します。休む時間が必要です。

●特に鍛えたい種目は2セット行いましょう。

●湯船に浸かって筋肉疲労を回復し、睡眠をとりましょう。

●規則正しい食事をとりましょう。厚労省も推奨していますが、朝昼晩の3食をとり、筋肉づくりに必要なタンパク質を十分に取りましょう。

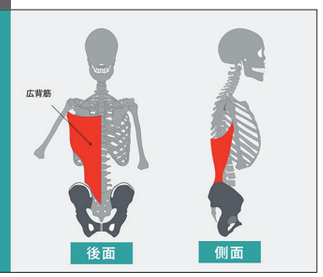
1 背伸びストレッチ

期待できる効果
肩こり解消、四十肩予防、ストレス解消

時間　自然呼吸で30秒間停止

両手を組み真上に伸ばします。両手を耳のそばに、身体を一直線にします。
【注意点】背中が丸くなったり、両手が前方に出ないように。

伸ばす筋肉
広背筋
こうはいきん



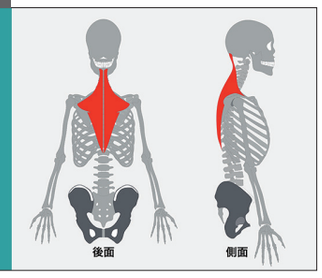
2 肘スイングストレッチ

期待できる効果
肩こり解消、首こり解消、ストレス解消

時間　自然呼吸で15回

両手を肩に添えておきます。肘を上下に動かします。
【注意点】背中が丸くならないように。

伸ばす筋肉
僧帽筋
そうぼうきん



5 肘寄せストレッチ

期待できる効果

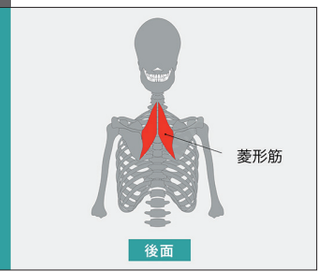
肩こり解消、四十肩予防、ストレス解消

時間 肩こり解消、肩甲骨内側のこり解消

胸の前で片方の肘を曲げ、反対側の手で肘を支えて、胸に寄せるようにします。
【注意点】目線を前方にむけ、背中が丸くならないように。

伸ばす筋肉

菱形筋
りょうけいきん



3 胸開きストレッチ

期待できる効果

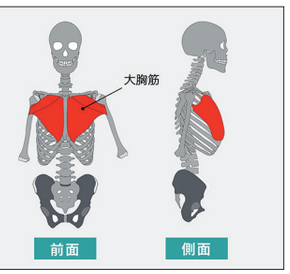
肩こり解消、猫背解消、スムーズな呼吸

時間 自然呼吸で15回

両手を後頭部に添えて。胸を開きます。肘を前後に動かすストレッチを行います。
【注意点】背中が丸くならないように。肩の痛みに注意。

伸ばす筋肉

大胸筋
だいきょうきん



6 股関節ストレッチ

期待できる効果

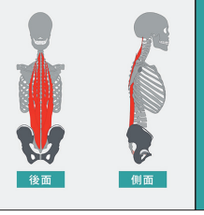
腰肩予防、体幹の柔軟、骨盤歪みの解消

時間 自然呼吸で30秒間停止

両足を広げて、両手は膝の内側に添えます。背筋を伸ばし、片側の肩を前方へ押し出すイメージで身体をひねります。
【注意点】背中が丸くならないように。

伸ばす筋肉

脊柱起立筋
せきちゅうきりつきん



内転筋
ないてんきん

4 頭倒しストレッチ

期待できる効果

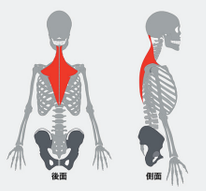
肩こり解消、首こり解消、ストレス呼吸

時間 自然呼吸で30秒間停止

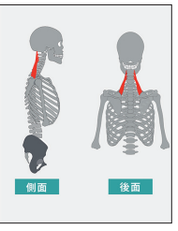
肩が動かないように片方の手を後方へ回します。耳の上にもう片方の手を添えて、ゆっくりと頭を傾けます。
【注意点】動作中に肩が動かないように、背中が丸くならないように。動作はゆっくり、伸ばせる範囲で行います。オーバーストレッチ（伸ばしすぎ）にならないように気をつけて。

伸ばす筋肉

僧帽筋
そうぼうきん



肩甲挙筋
けんこうきょきん



7 腸腰筋ストレッチ

期待できる効果

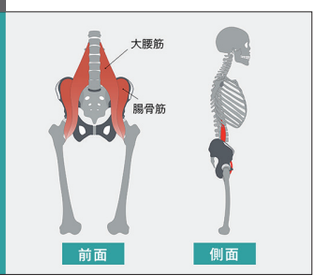
腰痛予防,反り腰の改善

時間 自然呼吸で30秒間停止

片方の足を前方後に出し、両手を臀部に添えます。手で前方に押します。イメージで、臀部を前方移動します。
【注意点】背中が丸くならないよう、膝を深く曲げないように。

伸ばす筋肉

腸腰筋
ちょうようきん



8 丸くなるストレッチ

期待できる効果

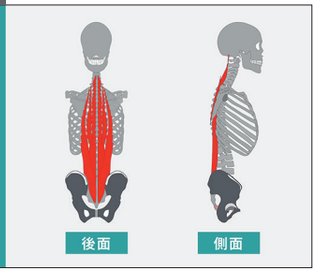
腰痛予防、背中のこり解消

時間 自然呼吸で30秒間停止

座った状態で「膝の裏」または「ふくらはぎ」に手を添えます。ゆっくりと身体を丸めます。
【注意点】息苦しい場合は中断してください。

伸ばす筋肉

脊柱起立筋
せきちゅうきりつきん



9 太もも裏ストレッチ

期待できる効果

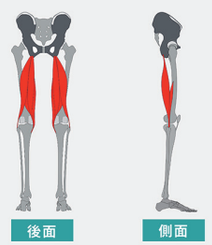
腰痛予防、姿勢改善、座骨神経予防

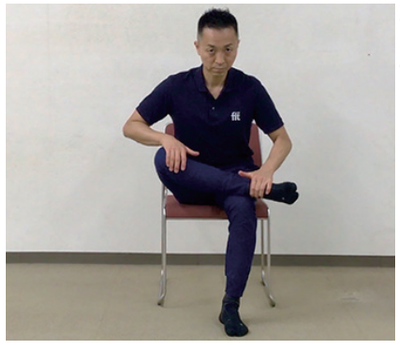
時間 自然呼吸で30秒間停止

座った状態で片足を前方に伸ばします。背筋を伸ばし、体をやや前傾させます。
【注意点】背中を丸めないように。

伸ばす筋肉

ハムストリングス





10 お尻ストレッチ

期待できる効果

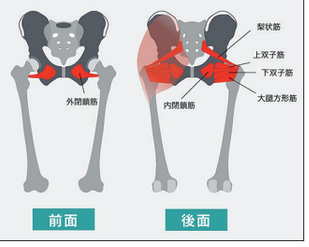
腰痛予防、座骨神経痛予防

時間 自然呼吸で30秒間停止

座った状態で片足を曲げて、反対側の太ももにのせます。背筋を伸ばして、身体をやや前傾させます。
【注意点】背筋を伸ばして。膝が痛い場合は中断してください。

伸ばす筋肉

股関節外旋六筋
こかんせつ
がいせんろくきん



1 スクワット

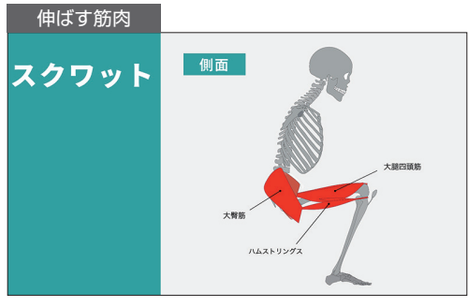
期待できる効果

足腰強化、腰痛予防、ヒップアップ、下半身引き締め

時間　自然呼吸で15回

肩幅よりも少し広めに足を開き、背筋を伸ばします。椅子に腰掛けるイメージで、息を吸いながらしゃがみ（椅子にドスンと座らないように）、息を吐きながら立ち上がります。
【注意点】しゃがんだ時、膝がつま先より前に出ないように。

伸ばす筋肉



2 クロスクランチ

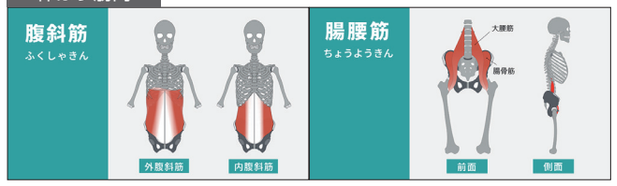
期待できる効果

体幹強化、おなか引き締め、腰上げ強化

時間　自然呼吸で左右各10回

背筋を伸ばし、両手を頭の後ろに添えます。息を吐きながら、身体をひねり、肘と膝を近づけます。息を吸いながら、ゆっくり戻ります。左右交互に行います。
【注意点】身体が後ろに倒れないように。

伸ばす筋肉



3 バックランジ

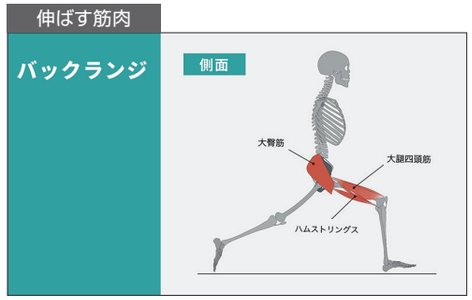
期待できる効果

ヒップアップ、脚力&歩幅アップ

時間　自然呼吸で左右各10回

足の幅を肩幅に開いて背筋を伸ばします。息を吸いながら、片足を後ろに伸ばしてしゃがみます（足が前後に開く）。息を吐きながら、元の位置に戻ります。左右交互に足を入れ替えて行います。
【注意点】背中が丸くならないように。

伸ばす筋肉



4 体幹リーチ

期待できる効果

背筋の強化、腰痛予防、美しい姿勢

時間　自然呼吸で10回

足の幅を肩幅に開いて両手を伸ばします。背筋を伸ばし、息を吸いながら両手を前方に移動します。息を吐きながら、元の位置に戻ります。
【注意点】背筋が丸くならないように。

伸ばす筋肉

五色野菜の花㉚

ソバ

buckwheat

タデ科ソバ属の1年草
中央アジアから中国東北原産。

開花は5～10月。花径6ミリくらいの白またはピンクの小さな花をたくさんつけます。ナタネやレンゲとともに蜜源植物としてミツバチにも人気。黒褐色の栄養満点の蜂蜜になります。

歳末の習わし「年越し蕎麦」のいわれはいろいろ。
ソバの特徴の ●細く長い ➡ 延命、長寿を願う
●切れやすい ➡ 旧年の厄災を切って、新年から無病息災、開運、幸運を招く食べものとして。

●鎌倉時代の博多で年の瀬を越せない人々に振る舞った『世直しソバ』から。
●金銀細工師が金粉を集めるのにそばがきを使ったことから金を集める縁起物として、など。

低カロリーで高タンパク、血糖値の上昇を穏やかにする低GI食品ソバは日本の伝統食です。
伝来は奈良時代以前。そば粉を熱湯でこねた「そばがき」から現在のスタイルになったのは江戸時代から。
「生蕎麦（きそば）」はソバ粉100％製品。ゆでる前の水分量によって「生（なま）そば、半生そば、乾そば」と呼ばれます。
ソバのタンパク質には必須アミノ酸リジンの含有率が高く、新陳代謝をサポートし、集中力を高めます。
ポリフェノールの一種ルチンが血管を修復、血液の流れを良くして動脈硬化を予防。
疲労回復ビタミンB1、肌や粘膜の健康を維持するビタミンB2、腸内環境を改善する食物繊維も豊富です。

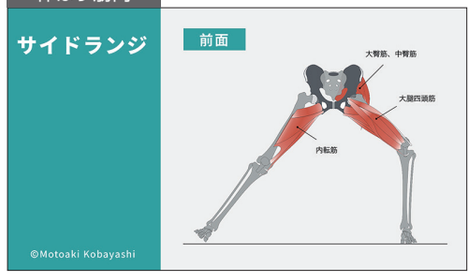
5 サイドランジ

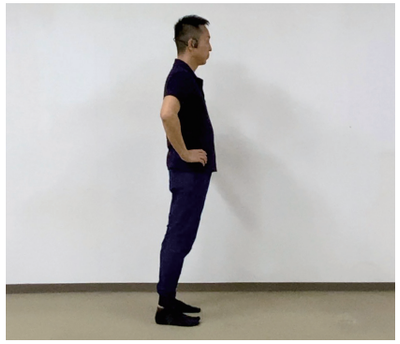
期待できる効果
股関節の強化、ヒップアップ、腰痛予防

時間 自然呼吸で10往復

左右に足を大きく開き、息を吸いながら体重を右側に移動し、しゃがみます。息を吐きながら立ち上がり、元の位置に戻ります。息を吸いながら体重を左側に移動し、しゃがみます。息を吐きながら立ち上がり、元の位置に戻ります。左右交互に行います。
【注意点】しゃがんだ時、膝をつま先の向きに合わせましょう。

伸ばす筋肉





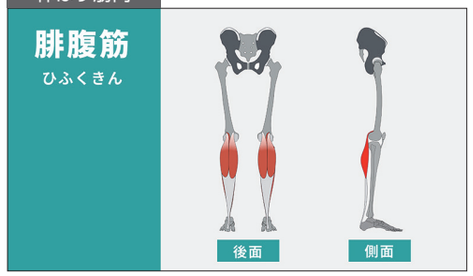
6 カーフレイズ

期待できる効果
蹴る力の強化、むくみ解消、よい姿勢

時間 自然呼吸で15回

足の幅を肩幅に開いて両手を腰にあてます。息を吐きながら、踵を高く上げます。息を吸いながら元に戻ります。
【注意点】背中を伸ばした姿勢を保持。身体が揺れる場合は、壁を持って行います。

伸ばす筋肉



サービス案内　パーソナルトレーナー小林素明

個人様

完全個室ジムのマンツーマン指導

30年超の指導実績！親切で丁寧な指導で定評のあるパーソナルトレーナー小林素明が、一人ひとりに合わせた運動メニューを作成し、完全マンツーマンで指導いたします。

詳しい情報はこちら
https://dokodemofit.com/

団体・法人様

講演講師　腰痛　肩こり　健康体操

楽しく分かりやすい運動が学べる！と定評のある小林素明の講演＆フィットネス。人生100年時代の現在に必要な新しい運動法をご提供します。

詳しい情報はこちら
https://dokodemofit.com/koushi

指導者養成講座

スポーツトレーナー指導者養成講座

パーソナルトレーナー、フィットネス指導者に必要な基礎知識を身につけることができるゼロから始める指導者養成講座。オンライン講座も人気です。

詳しい情報はこちら
https://gym-personal.com/

ご質問・ご依頼の受付はこちらからできます。
24時間受付中！

https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=lRnMtstee