

筋トレの基本

正確なフォームが求められる理由

2024年3月号



筋トレは厚生労働省でも推奨され、身近な運動法になりつつあります。（身体活動・運動ガイド2023）この筋トレの実践には、**基本である正しい姿勢とフォームが極めて重要**です。

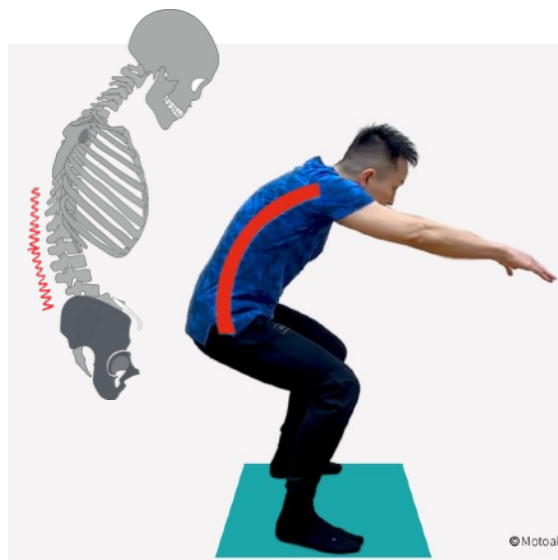
なぜなら間違ったフォームは、効果的なトレーニングができないばかりでなく、腰や膝など怪我のリスクが高まるからです。

間違った筋トレのフォームとは？

よくある間違った筋トレのフォームとして、スクワット運動を例に挙げて紹介をします。

① 背中が丸くなっている

スクワット運動でしゃがんだときに、背中が丸くなってしまうケースです。本来スクワット運動で鍛えるべきお尻の筋肉（大臀筋）、太もも（大腿四頭筋、ハムストリングス）が鍛えられず、**腰や背中ばかりに負担がかかります**。このとき、**背骨が丸くなったままとなり、とても危険な状態**です。



膝が前方に出るスクワット

膝が前方へ突き出すスクワット運動は、膝に大きな負担がかかり、膝を痛める危険性があります。

② 膝が内側に入る（内股）、膝が外側に開く（ガニ股）



ニーイン



ニーアウト

スクワット運動でしゃがんだときに、膝のお皿（膝蓋骨）が内側に移動したり、外側に移動するケースです。このケースでは、スクワット運動を行えば行うほど、**膝を確実に痛めます**。

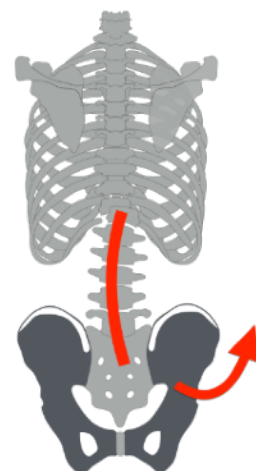
膝のお皿が「内側」に移動（**ニーイン**）：膝の内側を痛めます

膝のお皿が「外側」に移動（**ニーアウト**）：膝の外側を痛めます

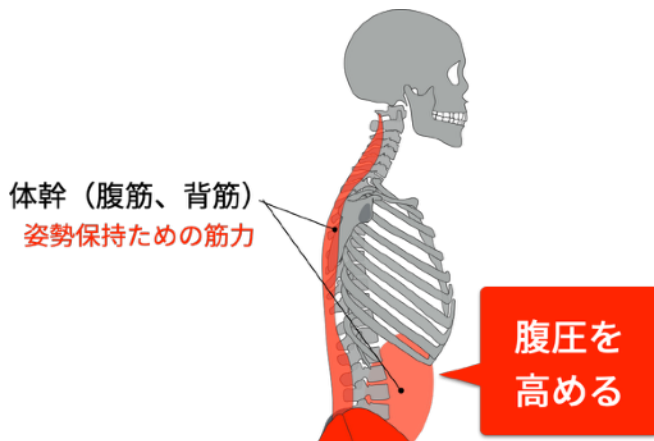
また、普段の歩行で「いつも同じ脚の膝の内側（もしくは外側）が痛む」という方は、歩行中に膝が移動している可能性があります。

③ お尻が左右に移動する

スクワット運動でしゃがんだときに、お尻が横（左右）へ移動するケースです。このケースでは、**図のように背骨が湾曲することになり、腰に大きなダメージを及ぼします**。こちらも絶対に避けたいフォームです。これはご自身で気づくことは難しいので、専門家に見てもらうか、スマホを置いて撮影してみましょう。



正しいフォームの基本



正しい筋トレのフォームで重要になるのは、腹筋に力を入れて腹圧を高めることです。**腹圧を高めると体幹が頑丈になり、良い姿勢を保つことができます。**腹圧を高める方法として、お腹に手を当てて凹ませてみましょう。



次に重要になるのは、**正しい骨格の位置を保ち筋トレを行うこと**です。※専門的にはアライメント。

具体的には、

- ① 背中を伸ばすこと。（写真左）
- ② 「つま先」と「膝」の向きを合わせること（写真右）があります。

3つのステップで正しいフォームをマスターしましょう！

では、スクワットでの正しいフォームをマスターする方法を紹介します。



Step 1：椅子から立ち上がりスクワット（写真 Step 1）

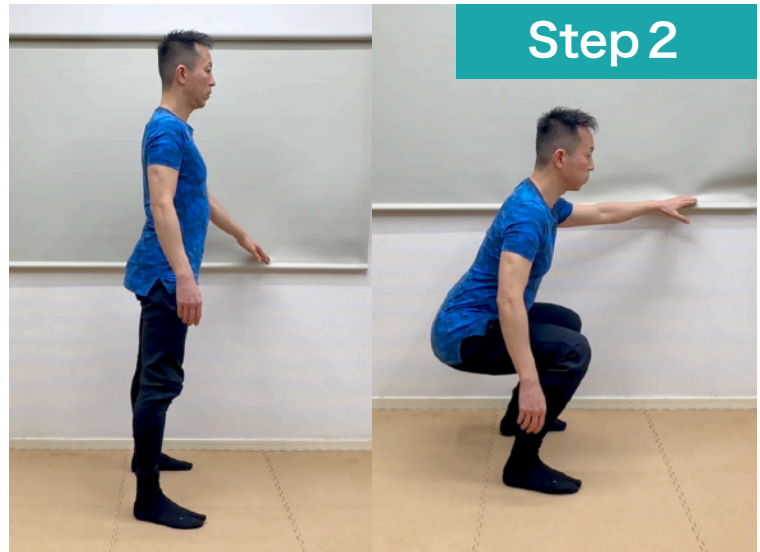
- ① 肩幅より広めに脚を開き、腹筋に力を入れ、背中を伸ばします
- ② 息を吸いながら3秒間でお尻を下げます。お尻が座面に触れる程度
- ③ 息を吐きながら、3秒間で立ち上がります。

回数：15～20回

Step 2：壁持ちスクワット

- ① 肩幅より広めに脚を開き、腹筋に力を入れ、背中を伸ばします
- ② **（壁に手を添えて）** 息を吸いながら、3秒間でお尻を下げます
- ③ 息を吐きながら、3秒間で立ち上がります。

回数：15～20回



Step 3：スクワット

- ① 肩幅より広めに脚を開き、腹筋に力を入れ、背中を伸ばします
- ② 息を吸いながら、3秒間でお尻を下げます（両手を前方）
- ③ 息を吐きながら、3秒間で立ちます（両手を体の横）



注意：**フォームが崩れたら中断**してください。

回数：合計回数が15～20回（中断しても数をカウントします）

創業14年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

講演会で講師を務めました

定期検診、人間ドッグなど年間延べ5,000万人超を健診されている全国労働衛生団体連合会さんに招かれ、腰痛予防について講演の講師を務めました。医師の方も多数おられ、大変光栄に感じながら講話、実技を行いました。

ようやく対面での講演が増えてきたなあ〜と実感しております。（京都市）



灯台下暗し！さかい利晶の杜は素晴らしい記念館



阪堺電車「宿院駅」下車スグの千利休と与謝野晶子の記念館。展示内容も素晴らしく、予備知識がなくとも偉人たちの足跡をわかりやすく学ぶことができます。さらには、本格的な茶湯体験ができる茶室も施設内にあります（有料、予約制）

近くのグルメ情報としては、施設スグ横におしゃれ過ぎる「スターバックス」や「さと」、堺で超有名な肉井屋さん「ひだまり庵」がありますよ。



ひだまり庵

大阪府堺市堺区甲斐町東3-1-13

※予約不可

お店URL（食べログ）

<https://tabelog.com/osaka/A2705/A270501/27045867/>

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

