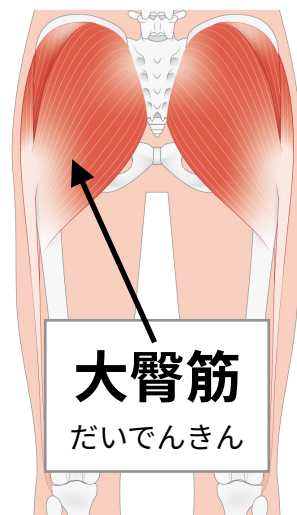


加齢に負けないための筋トレ

大臀筋を鍛えましょう！

2023年7月号

姿勢や歩行フォーム、腰痛、体のスタイルに大きな影響を及ぼす、お尻の筋肉「大臀筋」。大臀筋は体の後方にあり、骨盤を覆うような形で太ももの外側（大腿骨の外側）に付着している大きな筋肉です。日常生活からスポーツ活動まで要となる筋肉の代表格です。では大臀筋にはどんな特徴があるのでしょうか？



大臀筋の特徴とは？

① 腰を安定させる

大臀筋は、腰の骨（腰椎）の周りある筋肉と協力し、腰の安定を維持しています。大臀筋が弱くなると腰は不安定になり腰痛を招きます。

② 歩行や走行の正しいフォームの実現



長時間歩くと腰が痛くなる、という人は大臀筋の弱さが原因かも知れません。大臀筋が弱ると、歩行時では「腰を反らせながら歩くフォーム」となり、腰の負担が大きくなり腰痛を招いたり、歩行や走行、階段がしんどく感じ辛くなります。このままでは、外出することも億劫になり、筋肉の衰えも早くなります。

③ 美的スタイルを維持「ヒップアップ」

大臀筋は、お尻の筋肉を引き上げる役割を担っています。大臀筋が弱るとお尻が垂れたままになってしまいます。

④ スポーツのパフォーマンスを高めます

大臀筋は力・パワーの発生の源、腕や脚に力とパワーを伝達し、安定した身体パフォーマンスを実現。大臀筋が弱い人の場合、上半身を頻繁に使うスポーツ（ゴルフ、テニス、野球など）で、下半身は不安定になり、肩や肘への負担が急増し、肩痛や肘痛を招きます。（代償動作）

自宅で大臀筋を効果的に鍛える方法

初心者向け ヒップリフト



1. 仰向けになり、両手を体の横に添えておきます。
2. 息を吐きながら、臀部を天井に持ち上げます。（腰を反らさない）
3. 息を吸いながら、元の位置に戻ります。（床にドスンと下さない）
4. 2～3を左右交互に繰り返します。

回数：15～20回

初心者向け バックキック



1. 四つん這いになり、背中を伸ばします。
2. 息を吐きながら、ひざを曲げた状態を保ち、かかとを天井に上げます。
3. 息を吸いながら、元の位置に戻ります。
4. 3～4を繰り返します。
5. 反対側も足も同様に行います。

回数：左右各 15～20回

初中級者向け クロスランジ



©Motoaki Kobayashi

1. 両手を前方で構えて、背中を伸ばします。
2. 息を吸いながら、足をクロスして、しゃがみます。【臀部は後方】
3. 息を吐きながら、元の位置に戻ります。
4. 左右交互に繰り返します。

回数： 10往復

中上級者向け 片足スクワット



1. 片足をベンチ台（椅子）の上に置き、足を前後に開きます。
2. 息を吸いながら、しゃがみます。
3. 息を吐きながら、元の位置に戻ります。
4. 2～4を繰り返します。
5. 足を前後入れ替えて、同様に行います。

回数： 左右 各10～15回



大臀筋を鍛えることは、身体のパフォーマンスを高める近道！生涯歩ける脚づくり、若々しいスタイルの維持、疲れにくい身体にも効果的ですよ！ぜひ続けてみましょう！ 小林素明

創業13年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

1段は0.1kcalの消費ですが・・・

東京の地下鉄の階段に表示されていた消費カロリー。1段は約0.1kcalの消費に相当します。**体脂肪1kgの消費には7,000kcalが必要**ですので、1kgの減量には7万段の階段を上る必要があります。

しかし、階段の効用は筋力アップにあります。お尻の大臀筋をはじめ、太ももの大腿四頭筋、ハムストリングス、ふくらはぎの下腿三頭筋と、下半身を総動員しています。しかも階段は片足立ちになっているので、片足スクワットの筋トレになっています。階段は筋トレ、スリムな脚、運動不足解消にお勧めしたいですね。



「Toshi Yoroizuka」を楽しむ！



有名なシェフ鎧塚俊彦さんが運営するカフェ（東京）に行ってきました。2回ほど隣にあるお店でランチをしたことがあったのですが。。。恥ずかしながら有名とは知らず、友人に誘われるまま入りました。

いつもは盛況とのことですが、当日は平日ということもあり店内は空いていました。お店のショーケースには可愛らしいケーキがズラリと並んでいます。しかし、あまり良くわからなかったなので、普通のケーキにしました。確かにケーキは美味しかったです！東京の京橋駅スグです。

[Toshi Yoroizuka Tokyo](#) 東京都中央区京橋2-2-1 京橋エドグラン1F

無料
講座

年齢を感じさせない体力や体型を手に入れませんか？

キャリア**30年超**、**TV出演**多数のプロトレーナーがお届け！

40代から体が若くなる自宅フィットネス法

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「運動をなささい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 自宅で筋トレやストレッチを始めみたいとお考えの方
- ✓ 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みたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動を試してみたい方
- ✓ 家族と一緒に運動を試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

