

# 健康の知識(大人の方向け)

vol.07

2019.年2月

## 「冬場の運動不足にはスクワットがおススメ！」

道具を使わずに手軽にできる運動に「スクワット」があります。

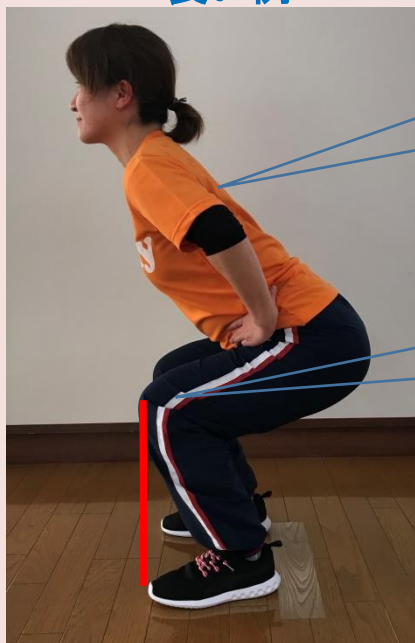
スクワットは全身の中でも大きな筋肉の大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋を使い、筋トレの中で最も多くカロリーを消費しますのでダイエットや運動不足解消の運動に効果があります。

その反面、間違ったやり方をしていると膝や腰を痛めることに繋がりますので下の正しいやり方を参考にして冬場の運動不足解消にお役立て下さい！

### <スクワットの正しいやり方>

- ①足は肩幅より少し広めに開く
- ②膝と爪先の向きが同じになるようにします
- ③お尻を後ろに突き出し、膝が爪先より前に出ないように曲げる
- ④太ももと床が平行になる位まで腰を落とす(膝が痛い方は角度を浅くする)
- ⑤呼吸は止めずに、動作はゆっくりと行う

#### 良い例



正面を向き  
背筋が伸び  
びている

膝が爪先よ  
りも前に出  
ないように  
なっている。

トレーニングの後は必ず回復のための休息時間が必要です。トレーニングの間隔が短すぎると筋肉の修復が間に合わなくなり、逆に筋肉が落ちてしまいます。トレーニングをするときは、2日～3日間隔を空けながら、自分のペースで継続することが大切です。実施する回数は6～15回、1分位の休憩をはさみ2セットを週2回から始め、慣れてきたら回数やセットを増やしてください。