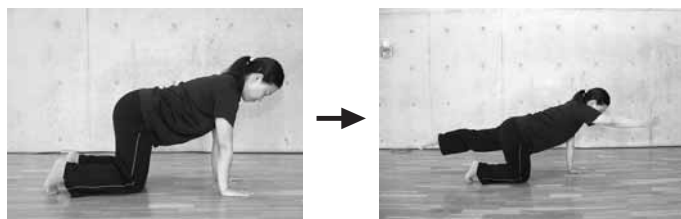


2

ヒップアップに おしり

目標：10～20回
最初は5回から



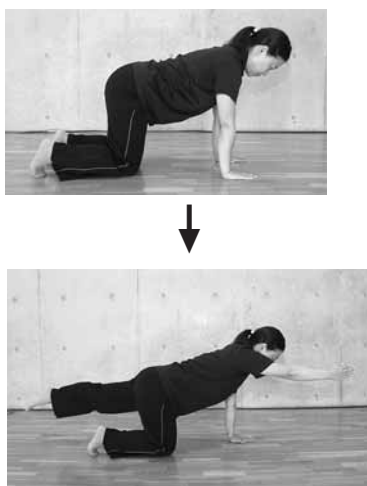
かかとをおしりへ引き寄せて、両手の手のひらを床につける。おへそをへこませながら、膝から肩が一直線になるところまでおしりを上げていく。4秒で上げて、4秒で下げる。

4

正しい姿勢をつくるために 背筋 はいきん

目標：40秒静止
最初は20秒静止

肩の下に手首、股関節の下に膝をもってくる。つま先から指先が一直線になるよう、足を伸ばして次に手を伸ばす。骨盤が開かないように下にある足首は折り返し、全身に力が入りプルプルする動きを止める。



6

別名「キングオブエクササイズ」 スクワット

目標：10～20回
最初は5回から



肩幅に足を広げ、つま先と膝先を同じ方向にし、背筋を曲げないよう意識しながら、膝を約90度まで曲げていく。この時つま先より膝先が前に出ないようにする。4秒数えながら膝を曲げ、4秒かけて膝を伸ばす。スクワットは数多くの筋肉を使うことから「キングオブエクササイズ」と呼ばれている。

いつでも、どこでも お手軽トレーニング

動くために必要な筋肉。動ける体を維持・増強するためには自分からその筋肉を使わなければなりません。ここではその効率的でかつ、空いた時間などのできるお手軽なトレーニングをご紹介します。

パークドーム
熊本内にある、財
団法人熊本県ス
ポーツ振興事業
団で、県全域の
スポーツ振興や県
民の健康増進に
取り組み、生活習
慣病予防・競技力
向上のための運
動指導を行われ
ています。



坂田 倫子
Rinko Sakata さん

人は、筋肉量が多くなると「動くこと」が楽になり、自然と行動範囲が広がります。色んなところに行ったり、スリムになって色んなおしゃれができます。結果、たくさんの人と交わる機会が多くなり社会的になり、笑顔が増え、人生が豊かなものになります。丈夫な体を作るといことも大事ですが、メンタル面でも運動やスポーツは効果的と言えます。

筋力は30歳から右肩下がりに低下し、60歳になると特に下半身の筋力が低下します。筋力低下が緩やかになるよう軽い筋トレであれば毎日行うことが理想です。筋トレだけでなく毎日の生活の中に運動を取り入れてもらいたいですね。せっかくですから家族や友人を誘って、みんなで一緒に「動くこと」を楽しんでください。

- ・呼吸を止めないようにするか、数を数えながら行いましょう
- ・使っている筋肉を意識して行いましょう