

毎日★自宅ジム ～スタイル維持、体力強化～

有酸素&筋トレ

階段の上り方



【運動のやり方】

①片足を一段上に乗せる

POINT

写真の矢印方向に足の付け根を軽く引き、お尻をくの字にする

②①に体重を乗せながら上る

POINT

ももに体重が乗っているのを感じる

③逆足も同じように上る

【注意点】

- ・ひざが痛い方は、整形外科の先生に行ってもよい運動であるのかを確認してから取り組みましょう

【効いている！身体の部位】

脚全体・お尻の筋力強化

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
瀬戸口 恵子



みなさん、一日の中で階段を上る機会がありますか？

階段の上りはきついで避けがちですが、ながら筋トレとしてとてもお勧めです。

何の筋トレかというと「スクワット」。

ももとお尻で踏ん張り、体を動かすために必要な筋力が強化できます。

筋肉は使う機会が少なくなると、体の中での優先順位が下がります。使わなくなった所の血液配分は減り、酸素や栄養も行き渡りにくくなります。すると、筋力が落ち、やがて体力が落ちて動く事がおっくうになってしまいます。

毎日どこかのタイミングで階段を使う。慣れてきたら一日の中でこまめに階段を利用し、筋力を維持しましょう。よりスクワットの効果を引き出すために、【運動のやり方】を参考に行ってみてください。家や駅、商業施設の中の階段など、見回せばスクワットの機会はたくさんあります。まずはワンフロア分の利用から試してみませんか？

【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！

運動が習慣化するのは3カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。

1ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが

3ヶ月の修了特典としてウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

