

# 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\*



#### 【効いている! 身体の部位】

脚全体・お尻の筋力強化

#### 【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

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？

#### 武蔵野市民の皆様へ 【通信制】日本縦断 KKC のご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。日本縦断 KKC（健康健脚チャレンジャー）は毎日の歩数を記録して、武蔵野市友好都市を地図で巡ります。運動を始めてみたいと思っている方、普段の活動量を知りたい方、運動のアドバイスが欲しい方、コース踏破して友好都市のお米を食してみたい方、3カ月間歩数の記録をしてみませんか？申込は下記へ！

【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