

我孫子市民体育館 健康豆知識 2022/6

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『スクワット』についてお届けします。皆さん一度はスクワットをしたことがあると思います。
ただ、正しいフォームや注意点が分からず続かない・・・なんてこともありますね！
今月は**正しいスクワット**についてご案内してまいります。



スクワットは『キングオブトレーニング』



スクワットで鍛えられる筋肉は主に下半身の筋肉です。『立つ・歩く・座る』といった日常生活の基本的な動きを支えています。
運動不足で下半身の筋力が弱ってしまうと、身体が疲れやすくなり、日常生活にもストレスを感じていきます・・・。
そんな日常生活の上でとても大事な**下半身を効率良く鍛えられるのがスクワット**なのです。
主に下半身の筋肉を鍛えるスクワットですが、姿勢を維持するお腹や背中等の上半身の筋肉も使います。
そのため、一度に多くの筋肉を使う全身運動で身体の代謝をグッとあげてくれるのでダイエットにも効果的！
運動不足解消・ダイエット・筋力向上など年齢問う問わず様々な方の目的に合致する魅力的なトレーニングです！
まさに『**キング オブ トレーニング**』と呼ぶにふさわしいですね！！

代謝UP



チャレンジ スクワット！

それでは実際にスクワットにチャレンジです！今回は脚の幅を変えた3種類をご紹介します。
頑張れる方は深くしゃがむことで強度を高めることができます。その他ダンベル等を持ってやるのも効果的です。
初心者の方はしゃがみを浅くすることで易しくトレーニングを行えます。ご自身で強度を調整して行いましょう。

スタンダードスクワット

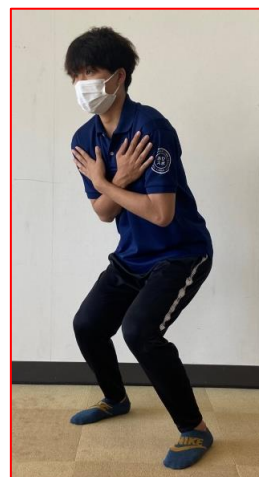


- 1, 足幅は肩幅程度に開きます。
- 2, 胸を張り、手は胸の前もしくは頭の上で組みます。
- 3, 椅子に座るようにお尻を後方にひきながら股関節・膝を曲げ、しゃがみ込みます。つま先と膝の向きは同じ方向を向くように！
- 4, 膝が伸び切らない位置まで戻します。30回程度繰り返しましょう。

30回程度を目安に！

注意点はこちら

スクワットはとても効率よく効果のあるトレーニングですが、間違ったフォームで続けてしまうと怪我のリスクもあります。よくある間違いを説明します。



- ※よくある3つの間違い
- ①膝が内側に入ってしまう。
膝を痛めてしまう・・・
- ②膝がつま先よりも前にでる。
前腿・膝に負担が・・・
- ③猫背になってしまう。
腰痛の原因に・・・

以上の注意点に気を付けて安全にスクワットをしましょう！

ワイドスクワット(スタンス広い)

内腿を鍛えたい方・腰痛の方はこれ！



スタンダードスクワットと比較して内腿に強い負荷が**かかり内腿を鍛えるのに効果があります。**
更に股関節の柔軟性向上も見込めます！



左の図がスタンダードスクワット
右の図がワイドスクワットです。
ワイドスクワットはスタンダードに比べお尻が下側に落ちるため腰や背中への負担が軽減されます。**腰のトラブルがある方も安心して行えるスクワットです！**

バランススクワット(上級)



道具を使ったスクワットです。
ハーフポール・BOSUを使うと安定性が欠け、すねや、足の裏、バランスをとるのに上半身にも強い負荷が・・・
上級者向けのスクワットです！やり方はスタッフまでお問い合わせください！

老若男女・体力のありなしに関係なく、すべての人に必要なトレーニングです。スクワットの可能性は無限大！
ぜひご自身にあったスクワットをトレーニングに取り入れてみてください。

監修:構成 フクシ・エンタープライズ