

日常の質を上げるために **筋力と素早く動く力(スピード)の向上**

私たちの生活において筋力、素早く動く力(スピード)は大変重要です。しかし年齢とともに衰えやすくなります。今回は、日常などで早く動けるようになるためのトレーニングをご紹介します。

★ロコモティブシンドロームチェック！以下の動きをチェックしてみましょう！

①家事のやや重いものが困難である。
(布団の上げ下ろしなど)



②2kgの買い物をして持ち帰る事が困難である。



③階段を上がるのに手すりが必要である。



④横断歩道を青で渡り切ることが出来ない。
(時速3.6Km設定)



※ロコモティブシンドロームは、運動器症候群の通称になります。歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態をいいます。

ロコモティブシンドロームになると要介護や寝たきりのリスクが高くなる問題があります。

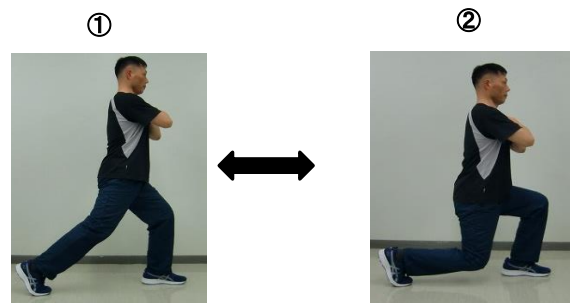
そのためには筋力の向上と素早く動く力(スピード)が大切になります！

筋力の向上と素早く動く力(スピード)の下半身のトレーニング

スプリットスクワット

①胸の前で腕をクロスさせ、足を少し開いた状態から前に出します。
(脚幅は、前足の踵と後ろ脚の膝が握りこぶし1つか2つ分開きます)

②正しい姿勢を維持し、前膝がつま先より前に出ないようにしながら下にしゃがみ、立ち上がります。
注)呼吸を忘れず行って下さい。



1 筋力の向上を目的とする方は……

やり方：しゃがんだり、立ち上がる時、しっかりとしたフォームで行いましょう。

回数：10回を目安にフォームが崩れない範囲で行いましょう。

注意点：姿勢を保ちながら、しゃがんだ時、膝とつま先の向きを同じ方向にむけます。

2 スピードの向上を目的とする方は……

やり方：しゃがんだり、立ち上がる時、なるべく素早く行いましょう。

回数：回数・時間を決めて行いましょう。
(例 8回や10秒間など)

注意点：動きが小さくならないようにします。

私たちの生活では筋力を使うだけでなく、瞬時に動く事も多く、年代問わずトレーニングをする必要があります。特に下半身を中心にトレーニングする事が大切です。目的によって筋力の向上と素早く動く力(スピード)の向上を使い分けてトレーニングをしていきましょう。