



発行日:2021年4月15日

発行者:NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

制 作:NPO 法人かもめウォーキングアカデミー

監 修:神奈川県立スポーツセンター

□ 筋カトレーニングの効果

- ① 下半身を鍛えることで、歩幅が広がり、安定した力強いウォーキングができる。
- ② 腹筋や体幹部を鍛えることで長時間のウォーキングでも姿勢が崩れにくい。
- ③ 体を支える筋肉量が増えると、腰痛などの予防につながります。
- ④ 筋肉量の増加は基礎代謝の向上につながり、病気に強い体になります。

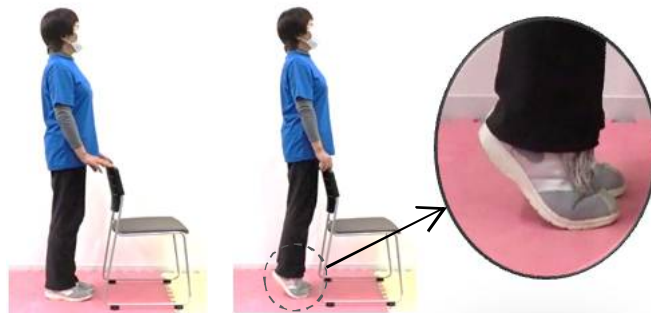
下半身のトレーニング編

指・足裏の筋トレ



- ・足の指でタオルを手繰りよせましょう。
- ・20回を1セットにして、3～5セット行います。

ふくらはぎの筋トレ



- ・イスにつかまり、できるだけ高くつま先立ちします。
- ・ゆっくり上下し、10回×5～10セット行います。

太もも・お尻の筋トレ①



- ・手は前に伸ばします。
- ・体を前傾させず、まっすぐ立ち上がることを意識します。
- ・10回×3～5セット行います。

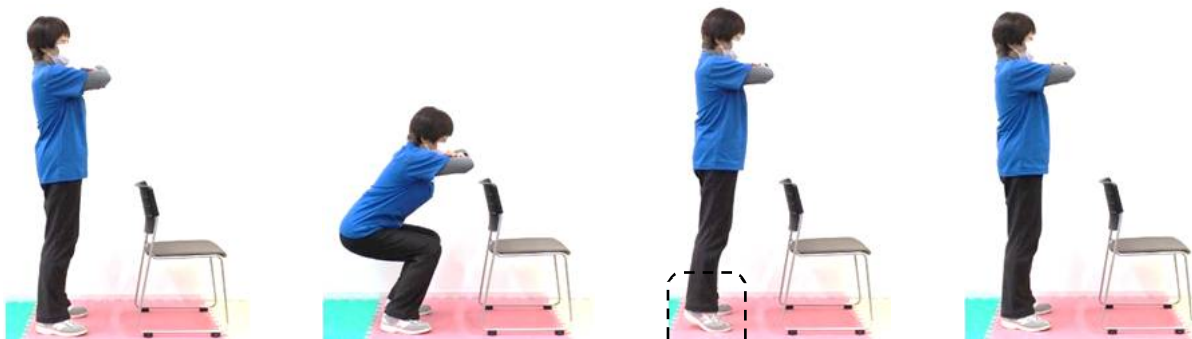


太もも・お尻の筋トレ②



- ・まっすぐ足を踏み出し、重心を下げます。
- ・上半身は前傾せず、歩幅も無理なく調整しましょう。
- ・両足交互に10回×3～5セット行います。

チャレンジしてみましょう！ 上級編



- ・スクワットから立ち上がる際に、つま先まで持ち上げてみましょう。
- ・イス等を設置し、転倒を防止します。
- ・無理をせずに行います。

かかとを
上げる



体幹のトレーニング編

ドロイン(呼吸法)



・仰向けで鼻から息を吸い、
お腹を膨らませます。

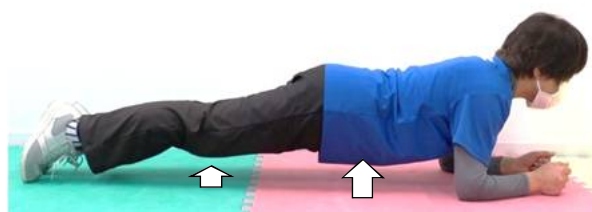


・口から息を吐き切るときお
腹をへこませます。

体幹トレーニング①



・肘で体を支え、10秒間キープ。
・最初は膝をついてもOKです。キープできる時間を増やしましょう。



・できれば、膝を浮かし、
肘と腕で体を支えましょう。
・キープできる時間を少しずつ増やしましょう。

体幹トレーニング②



・リラックスして、仰向けになり膝を立てます。
・膝の角度は60度くらいです。



・お尻を持ち上げて10秒キープしましょう。
・キープできる時間を少しずつ増やしましょう。



体幹トレーニング③



- ・膝と両手を床につきます。
- ・背筋を伸ばして姿勢をキープします。



- ・右手と左足(左手と右足)を交互に伸ばします。
- ・交互に10回行います。

体幹トレーニング④

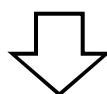


- ・両手を広げ、片足を上げ、バランスをとります。
- ・膝をできるだけ高く上げ、姿勢をキープ。
- ・30秒間を目標にしましょう。

体幹トレーニング⑤



- ・スクワットの姿勢で腰を落とし、膝が90度になるところで姿勢をキープします。
- ・30秒間を目標にしましょう。



より効果上げるには

- ・スクワットの姿勢で腰を落とし、膝が90度になるところで姿勢を10秒間キープします。
- ・立ち上がる時、膝はまっすぐ伸ばさず80%位置をキープし、再度、スクワットの姿勢で腰を落とします。これを5回程繰り返します。



腹筋のトレーニング編

腹筋上部のトレーニング



- ・リラックスして、仰向けになり膝を立てます。
- ・腕を伸ばして手のひらを腿に乗せます。



- ・あごを引き、上体を起こし手で膝を触ります。
- ・10×3～5セット行います。

腹筋下部のトレーニング



- ・リラックスして床に仰向けになります。



- ・足を交互に上下させましょう。
- ・5秒かけてゆっくり足を下ろします。
- ・左右交互に10回×3～5セット行います。

腹筋のトレーニング



- ・リラックスして床に横向き寝ます。



- ・上の足を上下させます。
- ・10回×3～5セットを左右交互に行います。
- ・ゴムチューブを使うとさらに効果的です。