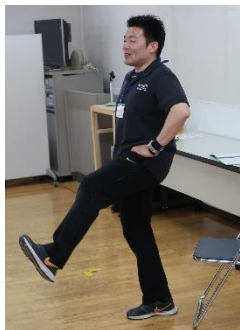


# 今日から実践できる自主トレーニング

## 運動不足は負荷不足と活動不足！！

ちょっと身体に負荷のかかることを日常生活に取り入れてみましょう



スムーズな片足立ちのコツをつかもう

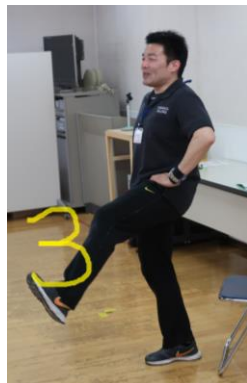
手順

- ①片足を上げる
- ②体を支える側の足のつけね、**中臀筋**を触り、固くなることを意識しながら上げる。
- ③反対側の足を上げて繰り返す

中臀筋とは？

骨盤の上部から、下に向かって伸びた筋肉です。中臀筋を鍛えると、片足立ちの際に重心が移動し、バランスを保ちやすくなります。

片足で数字を書いてみよう



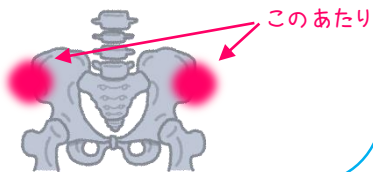
手順

- ①片足立ちをする。
- ②バランスを保ちながら、上げた足先で1~9の数字を空中で書く。

中臀筋はここ！



- ①骨盤のすぐ下を触る
- ②真横に片足を上げる
- ③片足を上げるときにつま先よりかかとが上にあることを意識する
- ④触っているところが固くなります。そこが中臀筋です。



体幹の力をつける



手順

- ①椅子に座った状態で右足を浮かせる
- ②なるべく上半身を傾けないように、上げた足のお尻を浮かせる
- ③左足も同様の動きを行う

上半身を安定させながらお尻を浮かせることで、体幹部が鍛えられます

パーソナルトレーナー 本井傳悟さん

## その② 春を感じてウォーキング 健康につながる ウォーキングの楽しみ方



ウォーキングサポート 柏 古宮 誠さん

③水分の摂り方を 知りましょう

・水分とり忘れ防止のために、15分~20分おきと水分補給の時間を決めて運動しましょう。

・スポーツドリンクは濃すぎると2倍にうすめて飲むとよい

①四季折々の変化を楽しもう ②歩行の負荷を上げる工夫をしてみよう



かかから着地、つま先から踏み込むを意識しながら、歩幅を広げて負荷を上げてみよう。

時々、早歩きをして心拍数を上げましょう。



平坦なところだけでなく、高低差、段差、階段、坂道のあるところを歩くようにすると転倒予防に効果アップ！



④仲間をつくれれば楽しさ倍増！！

歩く会やイベントへ参加したり、気の知れた友人と「毎月第〇◆曜日はウォーキングの日」など決めて定例ウォーキングを生活に取り入れましょう。

※「定例ウォーキングを仲間とはじめたいけど、どうしたら・・・」という方、ほのぼのプラザますお(☎7170-5570)へご相談ください。