

道具を使わない! おうちで簡単! 筋力アップトレーニング

年齢を重ねるにつれて、「階段の上り下りがつらい」「つまずきやすくなった」と感じることはありませんか。筋力は何もしないと少しずつ低下していきますが、毎日少しずつ体を動かすことで維持・向上が期待できます。今回は道具を使わず、自宅や職場で気軽に取り組めるトレーニングを紹介します。

無理のない回数から始め、正しいフォームを意識しながら続けることが大切です。日々の生活に取り入れて、転倒予防や姿勢改善、健康的な体づくりを目指しましょう。

point

01

スクワット

回数:10回×2セット

効果

- お尻、足腰の筋力をアップ。転倒防止にも◎。全身の筋肉の約7割が集まる下半身を鍛えることで、基礎代謝が上がります。



足を肩幅に開く



腕をまっすぐ前に出して腰を落とす



姿勢を戻す

point

02

つま先立ち

回数:15回×2セット

効果

- ふくらはぎやヒザの周りの筋肉を強化。バランス力を高めます。むくみや冷えの解消、基礎代謝の向上にも効果が期待できます。



足は軽く開く。壁につかまるとバランスを保ちやすい。



かかとをあげる。



「歯磨きのとき」「ドライヤーで髪を乾かすとき」など生活の一部に取り入れると習慣化できます。

point

03

プランク

回数:30秒×2セット

効果

- 体幹が鍛えられます。お腹まわりを中心にインナーマッスルを強化。姿勢の改善、腰痛予防にも効果が期待できます。



うづ伏せになり、腕は肩幅程度に開く。



両腕をつき、上半身を起こす。



つま先を立て、下半身を持ち上げる。頭から脚まで一直線になるように意識する。



秋田ノーザンハピネッツ
アカデミーコーチ

岩澤 希羽 いわさわ きわ

プロフィール

現役レスリング選手。至学館大学健康科学部健康スポーツ科学科卒業。秋田ノーザンハピネッツが運営するジュニアスポーツ教室と、50歳以上を対象としたアクティブシニアスポーツ教室のコーチも務め、幅広い世代へ向け、運動の楽しさを伝えている。