

手軽に楽しく!  
**健康ACTION\***

MAIL MAGAZINE

#5

「正しく身体を動かそう!」

**効率的な動きで健康を加速させる****「股関節を使ったトレーニング」のすすめ****「正しく身体を動かして健康な体を手に入れる!」  
ケガ予防にもつながるトレーニング**

毎日歩くときに、股関節を意識していますか?デスクワークなどが続くと、股関節まわりの筋肉が硬くなり、動きが制限されがちです。その結果、ひざや腰に負担がかかったり、歩幅が小さくなったり、姿勢が悪くなったりすることがあります。

股関節を正しい位置にすることで骨盤が安定し、下半身のラインを整えることにもつながります。

この記事では、股関節を意識した「股関節エクササイズ」を3つのステップでご紹介します。おすすめのポイントも解説していますので、無理のない範囲で、ぜひ試してみてくださいね。

**ACTION!****股関節の可動域を広げる!「股関節エクササイズ」****姿勢を整える**

まっすぐ立ち、片手を壁や椅子に添えてバランスを取ります。軸足に重心をのせ、お腹に軽く力を入れて体幹を安定。膝は正面を向け、足裏全体で床を均等に押す意識を持ちましょう。

**脚を持ち上げる**

支えにしている軸足と反対の脚をゆっくり3秒かけて無理のない高さに持ち上げてからさらに真横に3秒かけて開きます。軸足がふらつかないように足裏でしっかりと床を押しましょう。

**脚を下ろす**

開いた脚を3秒かけて正面に戻し、さらに3秒かけて下ろしていきます。片側10回左右1~2セット目安に行います。ゆっくり丁寧に行うことで筋肉に負荷がかかりやすくバランス力もつきやすくなります。

**インストラクター  
やうこなント**

回数を増やすことよりも1回ずつ丁寧に姿勢を意識しながら行うことが大切です。  
慣れてきたら支え手を離してチャレンジしてみましょう。

**青木伶奈さん**

- ・パーソナルトレーナー
- ・鍼灸師あん摩マッサージ師
- ・ジョギングインストラクター
- ・ピラティスインストラクター

