



第2回

筋力トレーニングについて

新古賀クリニック 健康運動指導士 重光 貴弘

こんにちは。健康運動指導士の「重光貴弘（しげみつたかひろ）」です。前回の「運動の必要性について」はいかがでしたか？これから寒くなってきます。体調管理を最優先にして、身体を動かしていきましょう。

今回は、「筋力トレーニングについて」紹介していきます。筋力トレーニングはたくさんの種目がありますが、特に、下半身に着目した種目を立ったまま行う種目と椅子に座って行う種目を紹介していきます。



筋力トレーニングの効果

- 1、筋力・体力の維持・向上
- 2、基礎代謝の増加
- 3、骨密度の増大
- 4、ストレス解消
- 5、きれいな身体を作り上げる



筋力トレーニングの注意点

- 1、無理をせず、マイペースで行う
- 2、関節痛などのある場合は医師と相談する
- 3、準備体操をしてから行う
- 4、呼吸を止めない

10～15回 2～3セット 週3～5回 を目安に実施していきましょう

立って行う運動

基本姿勢

足幅は肩幅より
少し広めに立つ



スクワット

鍛える部位
下半身全体

膝を足の人差し指
の方向に向け
お尻を後ろに引く
ように身体を沈める



かかと上げ

鍛える部位
ふくらはぎ

かかとをゆっくり
上下に動かす



座って行う運動

基本姿勢

浅めに座り
背筋を伸ばす



もも上げ

鍛える部位
太もも・下腹部

太ももをゆっくり
持ち上げる



つま先上げ

鍛える部位
すね

つま先をゆっくり
持ち上げる



次回は「有酸素運動について」をご紹介します！！