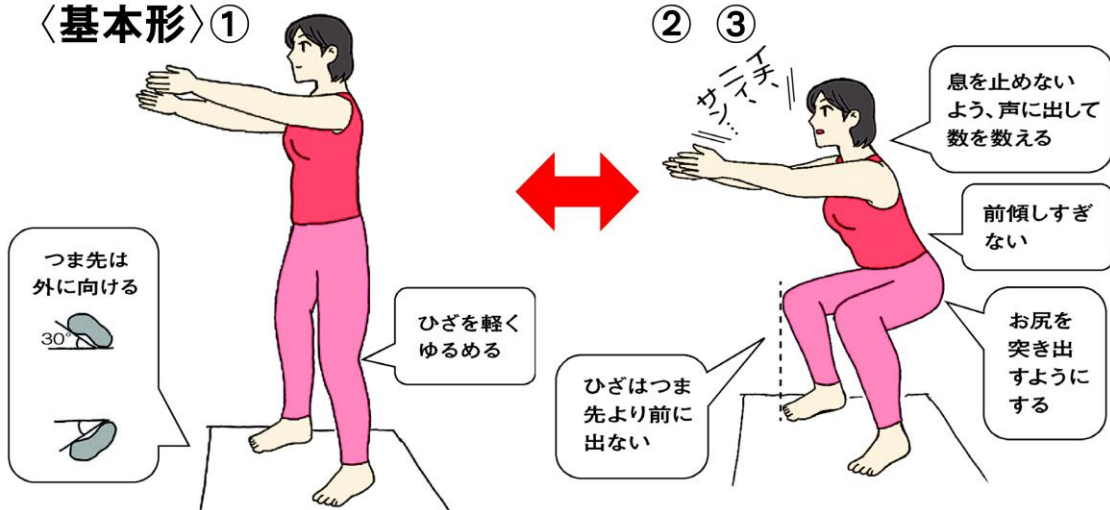


スロースクワット 実技のポイント

新型コロナのなか
抵抗力アップに

自宅でも
屋外でも
筋力アップ

「みんなで集まってやるのがおすすめです。前傾しすぎたり、しゃがみすぎたりするのをお互いに指摘しあえますし、はげましあえる仲間がいると継続できます」と松井浩さん。スロースクワットに必要な時間は約10分。留意事項を守って、ゆっくりていねいにやってみませんか。



- ①足を肩幅より広く開き、つま先を30度くらい外に向ける。ひざも、つま先と同じ方向に向け、ひざを軽くゆるめて立つ。
- ②太ももの筋肉に力を込め、10秒かけて、ていねいにゆっくりとしゃがむ。2秒静止して、スッと立ち上がり、①に戻る（ひざを伸ばしきらないように注意）。これを10回続ける。最後の1回がつかづく感じるくらいが、筋肉に刺激をあたえている証拠。
- ③1分間の休憩をはさみ、2～3セットおこなう。

しゃがむのがつらい人



基本形②の要領で、5～6秒かけて、基本形の半分くらいの姿勢にする。10回3セットが目標。それぞれ1分間の休憩をはさむ。

【留意事項】

- ★血圧の高い人、ひざの悪い人は、始める前に医師に相談を。
- ★ひざや腰など、痛みを感じたらすぐにやめる。
- ★週2～3回、少なくとも3カ月続ける。
- ★1度やったら48時間（2日）筋肉を休ませる。
- ★毎日運動したい人は、1日目にスロースクワット、2日目は腕立て伏せ（ひざを床につけてもよい）など、違う筋肉を鍛える。
- ★軽くできるようになったら負荷を強くする。（例）立ち上がりをゆっくりにする、休憩時間を1分以内にする、荷物を入れたリュックを背負うなど。

バランスが心配な人



テーブルといすを使って、体を支えながらおこなう。

《チェックしてみよう》

	項目	チェック
1	つま先、ひざは同じ方向（30度くらい外向き）である	
2	曲げたひざは、つま先より後ろにある	
3	曲げたひざの角度は90度以上である	
4	お尻は後方に引き、突き出している	
5	お尻と太ももの前後の筋肉が緊張している	
6	上半身は前傾しすぎていない	
7	胸を張って前を見ている	
8	数を数えて、呼吸を止めていない	