

# 第18回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年12月24日（金）  
ホームページ掲載日：令和3年12月24日（金）

## 《 抗重力筋トレーニング 》

抗重力筋とは、重力に対して立位や座位などの姿勢を保持する筋肉（背中・腹筋・お尻・太もも・ふくらはぎ）であり、日常生活の中で常に働いている筋肉です。

この筋肉が衰えてしまうと、重力に対して“正しい姿勢を保持する”ことが難しくなります。

今回は抗重力筋を無理なく鍛えるトレーニングを紹介します。

### 1. アームレッグクロスレイズ（背中）



#### 【方法】

1. 床にうつぶせになり、両手は顔の前方へ軽く伸ばし、両脚は軽く開きます。
2. この状態から、背骨を支点とし、腕・脚を対角線上に真っ直ぐと交互に持ち上げます。
3. これを左右20回×2セット行います。
4. 腕を持ち上げる時は肩甲骨、脚をあげる時はお尻を意識しながら行いましょう。

### 2. ニートゥエルボー（腹筋）



#### 【方法】

1. 背筋を伸ばし姿勢よく立ち、右肘を90度に曲げます。
2. この状態から、右肘と左膝をおへその前でタッチします。
3. タッチしたら、元の姿勢へ戻り、反対側も同様に行います。
4. これを左右20回×2セット行います。
5. 肘と膝をできるだけおへその前でタッチできるように行いましょう。

おへその前で肘・膝をタッチしましょう!!

### 3. ワンレッグ・デッドリフト（お尻）



#### 【方法】

1. 右手で椅子の背をつかみ、左脚の膝を軽く曲げ、脚を浮かせます。  
※左図のように
2. 右手でバランスを取りながら、そのまま上体を前に倒します。  
※できるだけ両腕の力を抜きます。
3. 左手が床につくくらいまで、ゆっくりと上体を倒したら、元の位置に戻ります。（反対側も行います）
4. これを左右10回×3セット行います。
5. 背筋を伸ばし、目線は1m先を見ながら行いましょう。

### 4. シシスクワット（太もも）



#### 【方法】

1. 右手で椅子の背をつかみ、姿勢よく真っ直ぐ立ちます。
2. この姿勢から、膝・腰・肩を一直線にしたまま、ゆっくりと両膝をまっすぐ前へ曲げていきます。
3. 限界まで曲げたら、元の姿勢へ戻ります。
4. これを10回×3セット行います。
5. 椅子を持たない片手はリラックスし、膝から肩は真っ直ぐの姿勢を保ちながら行いましょう。

### 5. カーフレイズ（ふくらはぎ）



#### 【方法】

1. 両脚を肩幅に開き姿勢よく立ちます。
2. つま先は真っ直ぐ前に向けて立つように注意します。
3. この状態からゆっくりと踵（かかと）を上げ下げします。
4. これを50回×2セット行います。
5. 踵は床につけないよう、つま先立ちと、床からわずかに踵を浮かせた状態とを繰り返します。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。