

スクワットで筋力アップ！

「最近、運動していないなあ」、「運動しないと身体に悪いから、少しでも動かないと……」と思われる方は多いのではないだろうか。身体を動かす量(身体活動量)が減ってしまうと、その影響は「筋肉」へ表れます。つまり、身体活動量の減少が筋力を発揮する機会を減らし、筋力の低下を引き起こしてしまいます。

筋力の変化は上肢よりも下肢で大きく、筋力が低下する背景には筋肉量の減少が挙げられます。中でも重力に抗して姿勢を維持しようとする大腿部や臀部の筋群で筋肉量の減少が顕著に見られます。

こういった理由から、筋力トレーニングを行い、筋肉量と筋力を維持・増進させるこ

埼玉県立大学准教授 八十島 崇

とが大切になります。前述のとおり、下肢の筋肉量と筋力の変化が大きいことから、スクワットの実施が推奨されます。

スクワットは、股・膝・足の各関節の曲げ伸ばしで大腿部や臀部の筋群を鍛えるエクササイズです。ポイントは、「膝を曲げる」ことよりも、「股関節を曲げる(たむ)」意識を強く持つこと。エクサ



<24>

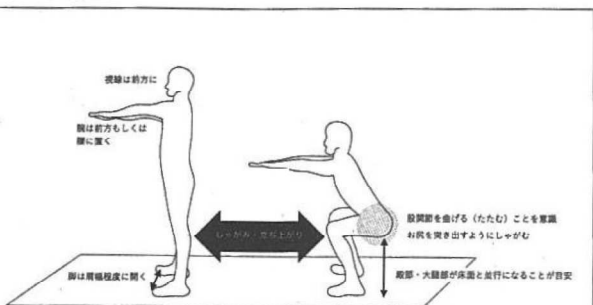


図. スクワットの実施方法
膝関節より股関節を意識してお尻を突き出すようにしゃがみましょう

股関節を曲げる意識持つて

サイズは足を肩幅程度に開いて立った姿勢から始めます。この姿勢から視線を変えずに前方を向きながら、股関節を曲げてお尻を後方へ突き出すようにしゃがんでいきます。最後はゆっくりと立ち上がります。

お尻を下げる位置は、目的にもよりますが床面と臀部・大腿部が平行になるところが目安の一つになります(パラレルスクワットとも言います)。

実施にあたっては椅子を使って立ち座りを行い、エクササイズフォームを作ることにも効果的です。

実施回数はフォームを崩さずに1セットあたり5〜10回を目標に行うと良いでしょう。また、動作をゆっくりと行い、3秒でしゃがんで1秒保持し、3秒で立ち上がるといった方法も有効かと思えます。実践の仕方はさまざまです。取り組んでみて、皆さんが行いやすい方法でスクワットを続けてみてください。