

## ～ 手軽に体幹を鍛えましょう～

今月号は健康に関する記事にしようと思います。  
このところ、企業でも「健康経営」と言われる時代、基本となる腰回り“体幹”について取り上げます。

### < 体幹とは?? >

その文字が示す通り“体の幹”。  
体の幹ですので、いわば“胴体の部分”を指します。

つまり体幹を鍛えることは、胴体を鍛えようということになります。

具体的には胸、背中、腰回り、腹筋、お尻はすべて体幹の構成要素ということになります。

例えば上腕を鍛えて強靱で逞しい腕を作ったとしても、胴体部分がグラグラとしていてはまったく使い物になりません。脚にしても同様です。

手、足、頭など胴体から繋がっている部分を機能的に活かすためにはこの「胴体部分が重要」であるということから体幹が注目され、普段、生活のなかでの健康とも密接な関係にあります。

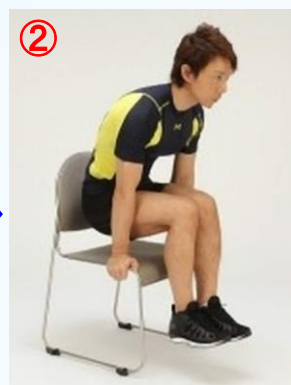
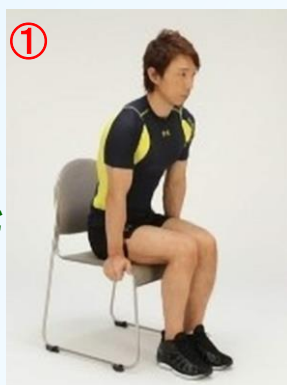
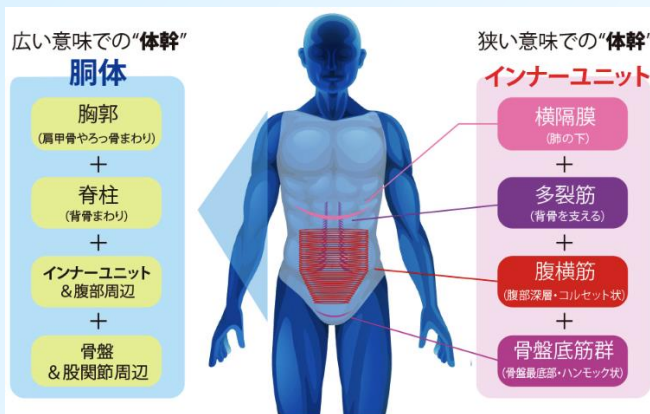
### < イスを使って、簡単トレーニング! >

ここでは皆様がよく“気になるお腹周り”をターゲットに、一般的に知られている、「腹筋」「腕立て」「スクワット」というようなトレーニングでなく、もっと手軽で簡単な動作でしかも効果の高い体幹トレーニング（種目）です。

写真の様に、椅子を使って行う体幹強化トレーニングです。  
一見地味な動作に見えますが、思った以上に効率よく体幹（腹筋）を強化できます。  
男性は腕の力で体を持ち上げてしまいがちですが、お腹に力を入れ、体幹を優先して使うように意識して下さい。

①  
イスに座り、座面の端を両手でしっかりと握りしめます。

②  
背すじを伸ばした状態から、腹筋と腕に力を入れてお尻を座面から浮かします。  
お尻を浮かせたまま3秒間キープします。  
これを連続して「5～10回を1セット」として行います。



## <ポイント>

- ・上体をやや前に傾けて、体の重心のバランスをとります。
- ・無理をしてお尻を高く上げすぎる必要はありません。
- ・1日あたり、1～2セットを目標に実践してみてください。

次も椅子を活用して、腹筋や太ももを効率よく鍛えられる体幹トレーニングです。見た目は静かな運動ですが、実は**とても優れた運動効果**があり、特に腹直筋下部から大腿四頭筋の強化による下腹引き締め最適です。

腰を痛めている人は、片脚ずつ動作するようにしてください。

①

椅子に座り、座面の端を両手でしっかりと握り、両膝を揃えて胸に近づけます（スタートポジション）。



②

両手でカラダ全体のバランスをとりながらゆっくりと膝を伸ばします。椅子と平行になるくらいに浮かせればベストです。

「ゆっくりと膝を曲げる→伸ばす」

この動作を連続10回を目安に行います。

動作中は、常に脚は浮かせたまま、脚が床に付かないように注意しましょう。

## <ポイント>

- ・脚を曲げ伸ばしする際も、背すじを伸ばしたままで行います。
- ・辛い場合は、椅子の背もたれに寄りかかっても構いません。
- ・1日あたり、1～2セットを目標に実践してみてください。

## <体幹を鍛えるメリットとは>

体幹の筋力が強化されると様々な良い効果が得られます。バランスを崩しそうになったとき、身体をグッと支える働きや、腰痛予防・改善、良い姿勢を保つ働きなどがあります。

そのほかにも**体型の維持にもとても重要**です。

年齢に関係なく鍛えれば強化することができるため、自分の体力・筋力に合わせて少しずつ取り入れていくようにしてみてください。

正しい方法で、良い効果をたくさん得られるように始めてみましょう。



「**売・貸物件**  
**不足しております!**」

好評につき、物件が不足中です  
掲載料や面倒な手続きは必要ありません。  
「ご依頼」を頂くだけで結構です。

<https://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立てます!

～土地・建物のよろず屋～



**マルヒロ不動産(株)**

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

