

# スポーツリハニュース

特集!!

## スクワットを してみましよう

5月・6月  
合併号

平成23年6月発行

今回はスクワットについてお話をしましょう。

ショートプログラム（月末の火曜日15:00～）に参加されている会員さんにはおなじみのスクワット。筋肉トレーニング・ビック3の1つで、下半身強化にはとても良いと言われています。負荷（重さ）や回数の違いの差こそあれ、スポーツ選手から中高年まで多くの人がやっています。女優の森光子（91歳）さんや黒柳徹子（77歳）さんが毎日やっていることでも有名ですね。

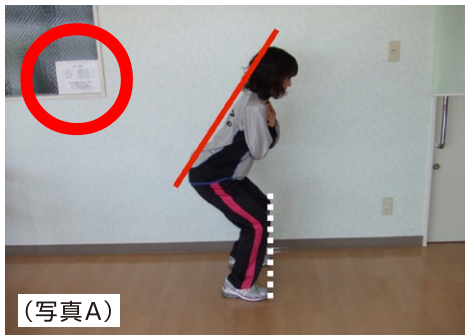
適切なフォームや回数や頻度であれば、効率よくお尻や、太ももの前後、背筋などが鍛えられます。また腰痛予防や膝痛予防にも効果的だと言われています。

それでは説明をしていきましょう。

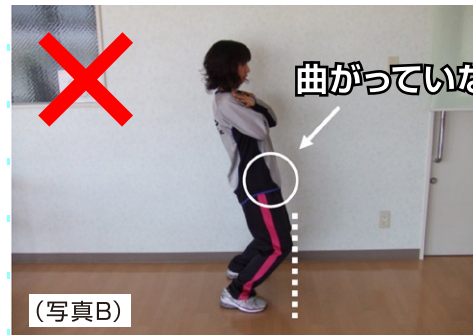
①まずはリラックスして立ちます。お腹に少し力を入れて背中が丸まったり、そったりしないようにしましょう。足幅は腰幅ぐらいで、つま先はまっすぐに。もしくはちょっと開いてもいいです。

②お尻をゆっくり後ろに落とすようにしていきます（写真A）。「膝を曲げる」というイメージだと膝が過度につま先より前に出てしまう場合がありますので注意してください（写真B）。

膝が前に出すぎると膝に強い負担がかかります。膝を曲げるというよりは、お尻を落とす（イスに座る）ようにやってみましょう。



(写真A)



(写真B)

③しゃがむ角度ですが、太ももが床と平行になるまで下げると、負荷が強くなります。

初めてやる方は軽く曲げるくらいから始めましょう。両足で床をしっかり踏みしめてくださいね。後ろに倒れそうになる方は中止をしましょう。

④戻るときは反動をつけないでゆっくり戻ります。1・2のリズムでしゃがみ、1秒間キープ、1・2でゆっくり立ち上がりましょう。もちろん息は止めません。

