宮前坂道らくらく体操

椅子トレ編

～坂の多い宮前区でも元気に暮らしていくための筋力アップトレーニング～

階段や坂道の上り下りは平地を歩く時の筋肉の負荷の 2 ～ 3 倍
消費カロリー（対平地比）10 ～ 20 度>>約 3 倍、20 ～ 30 度 >> 約 6 倍
パワー & 使い方が大切 !!（ひざ痛・腰痛の原因になりやすい）
皮下脂肪や内臓脂肪の燃焼効果あり !!

アクセル
お尻（殿筋群）
太ももの裏（ハムストリングス）
股関節

ブレーキ
太ももの表（大腿四頭筋）
ふくらはぎ（腓腹筋・ひらめ筋）
ひざ

足の持ち上げ
腸腰筋（大腰筋・腸骨筋）
すね（前脛骨筋・長腓骨筋）

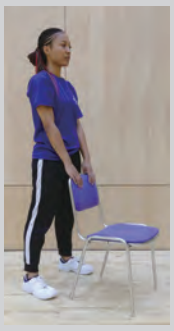
ハンドル
肩甲骨まわり
肩まわり（三角筋・僧帽筋）

負荷をかけない
おなか（腹直筋・腹横筋・腹斜筋）
背中（背筋群）

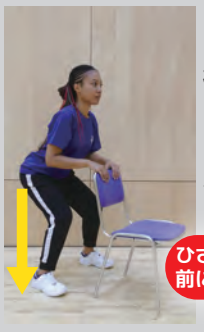
Point
この5つのポイントを強化し、坂道に強いパワフルな体を手に入れましょう !!!

各セット 10 ～ 15 回を目安におこないましょう !!

01 つかまりスクワット（2セット）
【お尻・太もも全体・腸腰筋】



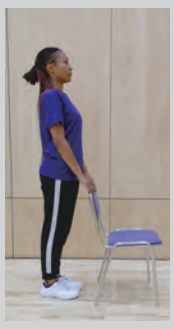
いすの背を持ちまっすぐ立つ



お尻を後ろに出しひざの高さまで腰を沈ませる

ひざがつま先より前に出ないように

02 つかまりかかとあげ（2セット）
【ふくらはぎ・おなか】

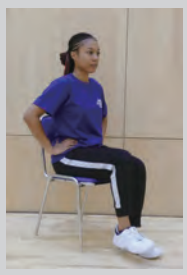


いすの背を持ちまっすぐ立つ

かかとを上げまっすぐ上に

いすを持つ手に力を入れない !!

03 座ってひざ伸ばし（両足各2セット）
【太ももの表・おなか】



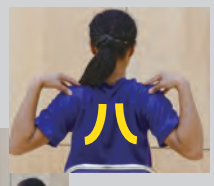
いすに座り片足を少し浮かせる

浮かせた足をひざを伸ばして高く上に持ち上げる

おなかに力を入れ上体をまっすぐ！

04 肩甲骨まわし（2セット）
【肩甲骨 / 肩まわり】

手を肩に沿え、ひじを大きく回す



肩甲骨をしっかり動かして大きく回す

05 いすタッチスクワット（2セット）
【お尻・太もも全体・おなか】

いすの前にまっすぐ立つ

後ろのいすに座るイメージで、お尻を突き出す

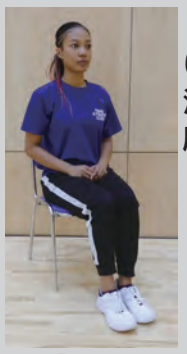
お尻を後ろに…ひざがつま先より前に出ないように

06 ローイング（2セット）
【背中・肩甲骨 / 肩まわり】

胸を張って前に伸ばした腕を肩甲骨を寄せるイメージで手前に引く

わきを開かず体にそわせた状態で引く

07 つま先あげ（2セット）
【すね】



いすに浅めに座る

上半身は動かさずつま先を上にあげる

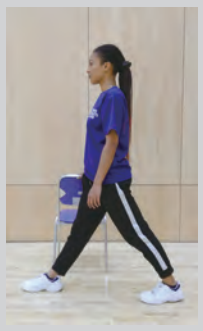
すねを使っている感じがあるくらいしっかりと !!

08 肩ひきあげ（2セット）
【肩まわり】

肩を思いっきり引き上げ5 秒キープし一気に脱力

腕の力を抜いてダラッとする

09 足前後スクワット（2セット）
【お尻・太ももの表・股関節】



つま先をまっすぐ前に向け上体は両足の中央に

上体をまっすぐにしひざを曲げ沈んでいく

前の足のひざがつま先より前に出ないように

Check
下半身の大きな筋肉を使っているので水分をしっかり摂りましょう !!
決して無理はせず自分に合ったレベルでおこなっていきましょう !!

監修 :NPO 法人ファンズアスリートクラブ / ファンズスポーツクラブ宮前