



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

一子先生の カラダに効く体操教室

今回はココ！



このコーナーでは、いつまでも元気な身体でいたい！そんな皆さんの声にお応えして、筋肉を効果的に鍛える方法を紹介しています。

腓腹筋・ヒラメ筋：ふくらはぎを鍛える！

腓腹筋を鍛えると…

- ①むくみの解消
 - ②足がつりにくなる
 - ③足が冷えにくくなる
 - ④足首が細くなる
- などの効果があります

腓腹筋は、膝を曲げたり、足首の曲げ伸ばしのための筋肉。

血液やリンパ液を流す役割もあります。

スポーツ時の瞬発力や敏捷性・ジャンプ力の向上に欠かせない筋肉です。

ストレッチ

①床に座り、左足の膝を曲げ右足の裏にタオルをひっかけます。

②息を吐きながら、タオルを引っかけた方の脚をゆっくりと上げます。



③膝は自分の伸ばせるところまでしっかり伸ばし、20～30秒維持します。

④息を吸いながらゆっくり足を下ろします。

⑤反対側も同じように行います。

【ポイント】

膝を伸ばすときは無理なく伸ばせるところまでに行きましょう。

筋力トレーニング

①壁に手をつけて背筋を伸ばし、5cmくらいの台の上に立ちます。

②息を吐きながらかかとを上げ、2～3秒維持し、息を吸いながらかかとを下ろします。



③無理のない範囲でまずは10回くらいから始めてみましょう。

台がない場合は、そのまま床で行いましょう。そのとき余裕がある方は、かかとを下したとき、床にかかたが着くギリギリ手前で止めて、また上げましょう。



【ポイント】

足先をまっすぐ前に向けましょう。

めざせ10歳若返り

ふくらはぎは、第2の心臓と呼ばれています。しっかり鍛えるコマ！！

