

スロートレーニング：下肢や体幹の筋トレ

スロートレーニングは、軽めの負荷でもゆっくり、丁寧にすることで筋肉の量を増やしたり、筋力を強化することができます。今回は、ご自宅でも気軽に取りくめる下肢と体幹（腹筋群と背筋群）のトレーニングを紹介します。

*適切な効果につながるポイント

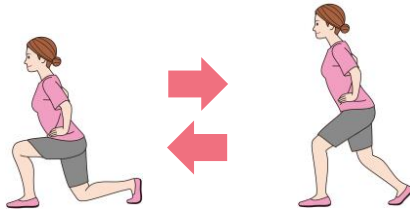
スロートレーニングは、鍛える筋肉に力を入れたままゆっくり、丁寧に動作するのがポイントです。鍛えている筋肉の力が抜けないように、一定のスピードで行うこと、関節を完全に伸ばさないこと、動作の切り返しで特に丁寧にすることに注意します。今回紹介する種目は、スプリットスクワット、ニートウチェスト、バックエクステンションの3つです。どれも1回に7秒かけて行います。スプリットスクワットは左右各5回、その他は10回を、正確な動作でできるようにチャレンジしてみましょう。

これまでに、スロートレーニングの種目として、スクワット、プッシュアップ、スプリットスクワット、ニートウチェスト、バックエクステンションの5つを紹介しました。この5種目で全身の主要な筋肉を鍛えることができます。これらは、自体重を利用したトレーニングなので、道具は必要なく、どこでも（自宅でも）手軽に行えます。6～10回を2～3セット、週2～3回を3カ月くらい続けると、目に見えた効果が得られますので、頑張ってください。5種目を週3回行っても、5種目のうち2～3種目を選んで毎日行っても問題ありません。少しずつ、毎日行う方法が習慣化しやすいかもしれません。

【参考文献】
Watanabeら, Geriatrics & Gerontology International (2015)

スプリットスクワット

鍛える筋肉：太もも前の筋肉（大腿四頭筋）
お尻の筋肉（大殿筋）



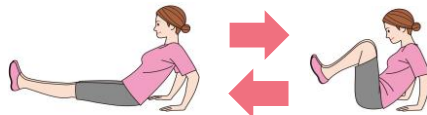
- ①足を前後に開いてしゃがむ
- ②3秒かけて立ち上がる
- ③3秒かけてもどに戻る
- ④スタートの姿勢で1秒キープ

ポイント：

- ・前の足に少し体重をのせる
- ・上体はやや前傾で、しゃがむとき膝を前に出さない
- ・膝が内側に入らないように注意（膝とつま先は同じ方向）
- ・立ち上がったときに後の足に体重をのせない（鍛えるのは前の足）
- ・バランスが心配な場合は椅子などに手を置いて行う（スクワットより負荷が高い種目なので、無理をしない）

ニートウチェスト

鍛える筋肉：足の付け根の筋肉（大腰筋）
お腹の筋肉（腹筋群）



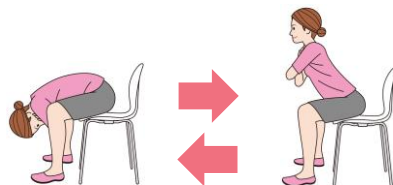
- ①足を伸ばし、床から浮かせる
- ②3秒かけて膝を胸に引きつける
- ③3秒かけてもどに戻る
- ④スタートの姿勢で1秒キープ

ポイント：

- ・足は床に触れないようにする
- ・床で行う際はクッションなどを使うのが望ましい（椅子に座って行ってもよい）
- ・膝をしっかり引きつけるようにする
- ・負荷が高い場合は片足ずつ行う
- ・腰に違和感や不安がある場合は、無理に行わない

バックエクステンション

鍛える筋肉：背骨まわりの筋肉
（脊柱起立筋群）



- ①椅子に座って足を開き、背中を丸める
- ②3秒かけて胸を張る（背骨をそらせる）
- ③3秒かけてもどに戻る
- ④スタートの姿勢で1秒キープ（背中の筋肉の力を抜かない）

【悪い例】



ポイント：

- ・手は交差して胸の位置におく
- ・骨盤が動かないようにする（背骨を丸めて、そらせる動作）
- ・力が抜けるので上体を起こしすぎない（上図参照）
- ・負荷が高い場合は手を膝の上におく
- ・負荷が低い場合は手を頭の上におく



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 研究員

渡邊 裕也 博士（学術）

- 専門分野
トレーニング科学、応用健康科学
- 主な研究テーマ
低負荷レジスタンストレーニング、サルコペニア、筋発揮張力維持スロー法、フレイル、筋輝度



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2022年9月12日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒163-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>