

# へるすぴあ豆知識

今月のテーマ

## スクワット

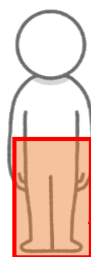


トレーニングでシェイプアップを考えた場合  
まず、基礎代謝を上げる為にも行っていただきたいのが、筋力トレーニングです。  
今回は筋力トレーニングの基本「スクワット」にフォーカスしてお届けいたします。  
運動不足解消やフレイル予防にも脚のトレーニングは欠かせません。  
是非、実施してみましょう！

**Q** 最近、運動不足からくる**筋力不足**を感じます。感染症対策で外出を控えていたこともあります。まずは、**どこの筋肉**をつけたらよいですか？

**A** まず、筋肉を増やしたいなら、**下半身のトレーニング**が重要です。

全身の筋肉のうち下半身の割合は全体の**60~70%**です。  
脚のトレーニングをすることで全身の**60%以上**は鍛えられます。  
まず、筋肉を増やしたいなら下半身のトレーニングが重要です。



全身の筋肉の

**60**

**%以上**を占めます。



**Q** 下半身のトレーニングをしたら足が太くなりそうで…。それでも脚のトレーニングは実施した方がよいですか？**太くならない方法**はありますか？

**A** 簡単で効果的な下半身のトレーニングとして**スクワット**をおすすめします。

見た目を太くしたくない方は、バランスよく筋力をつけることが重要です。  
特に**内転筋**や**ハムストリングス**（太もも裏）は太くなりやすい筋肉です。  
また、簡単で効果的な下半身のトレーニングとして**スクワット**をおすすめします。

**Q** スクワットがオススメなのは分かりましたが、**正しいスクワットのやり方**がわかりません。初心者でもわかるやり方を教えてください。

**A** “**アンバースクワット**”がおすすめです。

※アンバー=En Bar 手をバーの下という意味 バレエ用語

**アンバースクワット**は正しいスクワットの習得に効果的です。  
膝関節ではなく、**股関節**をしっかり使うスクワットができるようになります。

—方法—

- ① かかとを腰幅～肩幅に開き、つま先は少し外に向けます。
- ② 両手を脚の付け根に当てます。お腹と太ももで掌を挟むようにお尻を引きながら、しゃがみます。
- ③ 10回×2セットからはじめてみましょう。

—ポイント—

- 息を吸いながら、お腹に力を入れて、しゃがみます。
- 背中をまっすぐに、股関節から折り込むイメージで！
- 膝が内側に入らないようにつま先と同じ方向に曲げます。



大殿筋にも効果あり