

脚^{の1}

WEIGHT TRAINING

スクワット (しゃがみ立ち)

スクワットは脚前部の筋肉（大腿四頭筋）に刺激を与えることを目的とした運動です。脚前部の筋力の低下は身体移動を直接困難にしていくもので、健康づくりを考える上で最も大切な運動です。スクワットは写真のようにベンチを用いなくても行うことができますが、特に正しいフォームで実施しなければ腰、膝を痛めやすい運動でもあります。また、左右脚のバランスの乱れを直すためにも少し低めの椅子やベンチを用いて常にフォームのチェックを行いながら実施することをおすすめします。



写真1 最初の姿勢（正面）



写真2 腰を下ろした姿勢（正面）



写真3 腰を下ろした姿勢（横）

【実施方法】

- 1 ベンチまたは椅子をまたいで脚幅を肩幅よりもやや広めにとり、足先の開きぐあいや膝の位置が左右対称になるように注意しながら脚の位置を決める。
- 2 目線を正面におき、手は頭の後ろで組む。肩関節が固く頭を前に押し出し目線が落ちるようだと、手は組まないで手先を左右の耳の付近におく。
- 3 やや目線を落とし、足先、足首、膝、大腿骨の中心を結ぶ線がまっすぐになるように意識しながらお腹に力を入れ、軽く背すじを伸ばして上体が前に倒れないように腰を下ろしていく。
- 4 左右均等に両脚の足の裏全体に体重がかかるように意識しながら、重心をベンチまたは椅子の中央にまっすぐ下ろしていく。
- 5 最初は膝の角度が90度位まででよいが、慣れるにしたがって大腿骨が床と平行になるくらいまでしっかり腰を落とす。
注意1：膝を運動障害から守るため、大腿骨が床と平行程度よりもお尻を下ろす必要はない。
注意2：ベンチまたは椅子にはお尻が触れるか触れない程度で座らない。
- 6 腰が強く前に押し出されないようにお腹に力を入れたまま、やや目線を上げ、足先、足首、膝、大腿骨の中心を結ぶ線がにまっすぐになるように注意して、大腿部前部の緊張を感じながら立ち上がる。
- 7 呼吸は過度に止めることなく自然にとり、動作を繰り返す。

【負荷・回数・セット数】

競技力向上を目的とする場合などダンベルやバーベルを使って行う場合もあるが、健康づくりで行う場合はほとんど必要ない。正しいフォームで2秒間に1回程度の比較的ゆっくりとしたリズムで20～30回を1セット、少しスピードを上げて1秒間1回程度のリズムで20～30回を1～3セット程度を目標に行う。

【頻度】

週に3回程度を目標に行う。