

# ひとときを… Le café

Vol.3

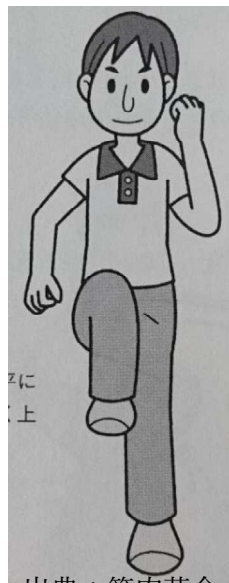
今回は、「健康とは何よりの財産である」をテーマに、人生をできる限り長く楽しむために、筋肉を動かすことの重要性についてお伝えします。

## 筋肉を鍛えるとは

筋肉を動かすトレーニングをすることは、ホルモンの分泌を活性化し、老化による身体の様々な機能低下を抑えてくれる。そして、筋肉が脳を刺激してくれるのだ。筋肉を少しでも衰えさせないためにも、誰もが手軽にできる、筋力トレーニングを紹介する。週に二回、十分から十五分ほど行うだけで、効果的に筋肉を鍛えることができる。今から紹介するトレーニングは、ゆっくり、正しい姿勢で、呼吸を止めずに行う「スロートレーニング」である。

### ① ニーアップ

背筋を伸ばし、その場で、ひざを直角に上げて足踏みをする。この動作を五回から十回繰り返す。



出典：筋肉革命

### ② ニーエクステンション

いすに座った状態で、ゆっくりと片方のひざを伸ばし、足首の関節は九十度にして、つま先は、真上を向くようにして、息を吐きながら、この状態を、三秒から五秒保つ。

次に、ゆっくりと息を吸いながらひざを曲げ、足を下ろす。これらの動作を五回から十回繰り返し、反対側の足も同様に行う。

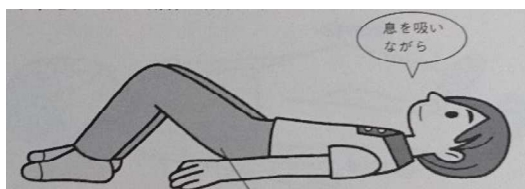
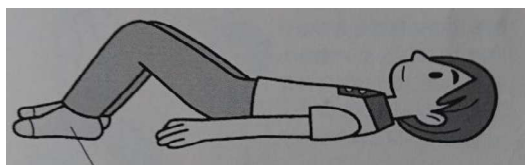


出典：筋肉革命



出典：筋肉革命

### ③ ヒップリフト



出典：筋肉革命

お尻は床につけない

仰向けになり、両足をそろえて、ひざを立てる。両腕は手のひらを下にして身体の横に添える。

ゆっくりと息を吐きながら、身体がまっすぐになるところまで、おしりを持ち上げる。

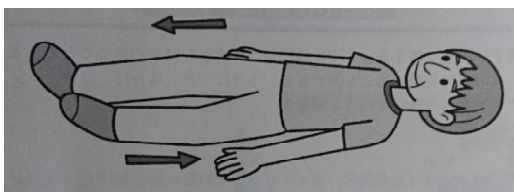
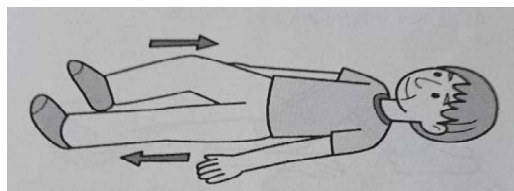
ゆっくりと息を吸いながら、おしりが床につく前に、止め、続けてこれらの上下運動を五回から十回繰り返す。

### ④ 仰向け足踏み

仰向けになり、左足を押し下げるのと同時に、右足を腰の方へ引き上げる。自然な呼吸で行う。

次に、右足を押し下げると同時に、左足を腰の方へ引き上げる。

この左右の動作を五回から十回繰り返す。



出典：筋肉革命

### ⑤ ツイストクラッチ

仰向けになり、両ひざを立て、右ひざにタッチするように左手を伸ばし、ゆっくり息を吐きながら、上体を起こす。

次に、右手を左ひざにタッチするように伸ばし、ゆっくり上体を起こす。

これらの動作を、左右交互を一セットに五回繰り返す。



出典：筋肉革命

頭は床につけない

### 参考文献

石井直方、株式会社講談社

『筋肉革命 人生を楽しむ体のつくり方』

