

文責：健康運動指導士・NSCA-CPT・スポーツプログラマー・食生活アドバイザー2級 菅原 高伸

参考文献：100歳まで自分の力で歩けるひざのつくり方 著者：医学博士 戸田 佳孝先生

脚トレで強い「ひざ」をつくりましょう！

今号ではひざ痛の予防を行い、いつまでも自分の脚で歩けるトレーニングを紹介します。

脚の筋肉の衰えがひざ痛の要因の1つとされています。

まずは脚に体重を支える筋肉をしっかりつけましょう！

特に鍛えていただきたいのは次の5つの筋肉です。

歩いている時にひざに一番衝撃が加わるのはかかとが地面に着いた瞬間です。脚の筋肉を鍛えておけばかかとが地面に着く瞬間に太ももの筋肉が収縮し、ひざを持ち上げ衝撃を和らげてくれます。

1. もも前側の筋肉（大腿四頭筋）

ひざを真っすぐに伸ばす役割をしているので、この筋肉が衰えると歩く時にひざが少し曲がった状態になり、地面からの反発がすべてひざにかかるようになり、半月板等を損傷し痛みがでる原因になってきます。

【いすに座って行う場合】



片脚が床と並行になるよう、またつま先が真上を向くように上げ、10数えます。両脚交互に5回繰り返します。

【横になって行う場合】



片足のひざを立て、伸ばしている脚を10~20cm上げて10数えます。両脚交互に5回繰り返します。



片足のひざの下にボールや巻いたバスタオル等を入れ、ひざで押し付けるように力を入れ10数えます。両脚交互に5回繰り返します。

2. もも後側の筋肉（ハムストリング）



いすなどを支えにして負荷を軽減させます。足幅は肩幅程度、つま先はやや外向きに開く。ひざがつま先より前に出すぎないように適度に上体を傾斜させながらしゃがんでいきます。ももが床面に平行になるぐらいが目安ですが、当初は左の写真程度で大丈夫です。5~10回繰り返します。

なお左の写真のトレーニングは、もも前側やお尻の筋肉にも効果があります。

3. もも外側の筋肉（外転筋）



横向きになり、脚を開くようにゆっくり片脚を10~20cm上げ、10数えます。両脚交互に5回繰り返します。

4. もも内側の筋肉（内転筋）



軽く曲げた両ひざの間にボールや座布団等をはさみ、力を入れて10数えます。5回繰り返します。

5. 股関節まわりの筋肉（腸腰筋）



壁やいすなどを支えにし、ひざを曲げながら、ももが床面と並行になるように左右交互に5回づつ上げます。5回繰り返します。

※ひざに痛みを感じている方や上記のトレーニングにより痛みを感じた場合は行わないでください。

※ご不明な点がございましたらインストラクターまでお問合せください。

休館日のお知らせ：3月25日（月）