

## 雨でも雪でも、猛暑の時もできる、室内運動！

天候や季節の影響などで、せっかくの運動習慣が台無しになるのはもったいないですよ。外にでなくても、家でできる運動、あるんです！道具も使わず、広いスペースがなくてもできる運動、集めてみました。



### 有酸素運動 「スロースクワット」

スクワットは筋トレですが、時間をかけて行うことで有酸素運動に変化させられます。有酸素運動には、体脂肪をエネルギー源として使い燃焼させるため、内臓脂肪も同様に減少させることができます。様々な生活習慣病の原因を予防・改善する効果もありますので、おすすめですよ！

#### スロースクワットの正しいやり方

- ①足を肩幅と同じくらい開く
- ②足先をやや外側に向ける
- ③背中を丸めず、まっすぐに伸ばす
- ④腕は前に突き出す
- ⑤10秒かけてゆっくりと体を下げていく
- ⑥太ももが床と平行になるまで下げる
- ⑦その後、ゆっくりと体をあげていきましょう。
- ⑧ この動作を10回繰り返します。



#### ポイント

1. 効果を高めるためには、とにかくゆっくり取り組む
2. 膝を痛めないように、膝はつま先より前に出ないようにお尻を引く

## 筋トレ 「プランク」

筋肉をつければ、基礎代謝も高めて血行を促進する効果が得られます。肩こりや冷え症、むくみでお悩みの方は、血行をよくするために筋トレを始めてみるのもおすすめです。また、有酸素運動をする前に筋トレを行っておけば、血行が良い状態で有酸素運動にのぞめるため、より脂肪を燃焼しやすくなります。

プランクは、腹横筋や太もものインナーマッスルなど細かな筋肉を鍛えられる筋トレメニューです。筋肉を効率よく鍛えられるだけでなく、他の筋トレを行うための基盤づくりもできるので、一石二鳥のトレーニングです。

### プランクの正しいやり方

- ①マットなどを敷き、床にうつ伏せになる
- ②腕を肩幅分広げて、軽く上半身を起こす
- ③②の時、腕の角度は90度に保ちます
- ④つま先で立ち、体を支える
- ⑤顔を前に向け、足から首筋まで一直にする
- ⑥この状態を30秒キープ
- ⑦インターバル（30～60秒）において、最後に1分間同じ姿勢をキープ



### ポイント

1. できれば鏡の前でフォームを確認しながら行う
2. 呼吸を止めない 筋肉伸長で息を吸い、筋肉収縮で息を吐くのが基本
3. お尻を突き上げず、腰も沈めない
4. 両手は握らず、前に伸ばす
5. 顔は前に向ける

### Q&A



Q 有酸素運動は20分以上行わないと意味がないの？

A 結論からいうと、20分未満でも燃えますが、20分以上行う事で効率は良くなります。有酸素運動を始めると最初は脂肪ではなく、糖質を主に消費します。そして時間をかける

につれて、脂肪の消費率が高まっていき、20分を境に糖質から脂肪をメインに消費し始めるといわれています。有酸素運動は、20分未満でも脂肪燃焼の効果は期待できます。20分という時間に左右されずに、楽しみながらトレーニングに取り組むことを第一に考えてください。