

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



イスを使って下半身を強化

デスクワーク中でも下半身を鍛えることで、太もも・ひざ周りなどの筋肉の衰えを防げます。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

足の前後押し合い運動

一度に行う目安 前後左右各10秒

- 1 イスに座り右足を軸足として固定させ、左足を右足のアキレス腱側にあてる。軸足のひざは、ほぼ直角に曲げておく。ボールを前に蹴るイメージで左足に力を入れる。
- 2 次に左足を右足の前(甲)側に移して、後ろに押すように力を入れる。軸足を左足に替えて同様に行う。



ココに効く!

基礎代謝アップ、太もも前後

ココがPoint

運動の最中、太ももの前側と後ろ側の筋肉がかたくなっているのを指で触って確かめる。

水平ひざ上げ運動

一度に行う目安 左右各10秒×3セット

ココに効く! ひざまわり、太もも、冷え・むくみ予防

ココがPoint 常にひざを真っ直ぐ伸ばす。



- 1 イスに深く座って片足を真っ直ぐ前に伸ばし、つま先を立ててひざを真っ直ぐ伸ばす。
- 2 その姿勢のまま、ゆっくり水平の位置まで上げ、ひざ頭に力を入れ10秒間キープ。反対の足も同様に行う。

空気イス運動

一度に行う目安 中腰姿勢2秒・座るとき2秒

- 1 イスに浅く座り、両足を肩幅に開き、足裏を床にしっかりつけ、背筋を伸ばし、あごを引く。両手は太ももの上に軽く置く。
- 2 背筋を真っ直ぐにしたまま、できるだけ上体をかがめずに中腰姿勢で2秒静止してから、足腰だけの力で真っ直ぐ立ち上がる。座るときも体を投げ出さないようにして、2秒静止してからゆっくり座る。



ココに効く!

基礎代謝アップ、太もも前後、おしり

ココがPoint

できるだけ背筋を真っ直ぐ伸ばす。

Nagara Column
ストレスのない
日常ながら運動

日常ながら運動は、他人に見られるストレスがあまりありません。オフィスで、通勤途中で、外出先で、やっているのかいないのかわからないほど、何気なく・さり気なくできます。「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動には、「やらなければ」というストレスも、「できなかった」という挫折感も発生しないのです。