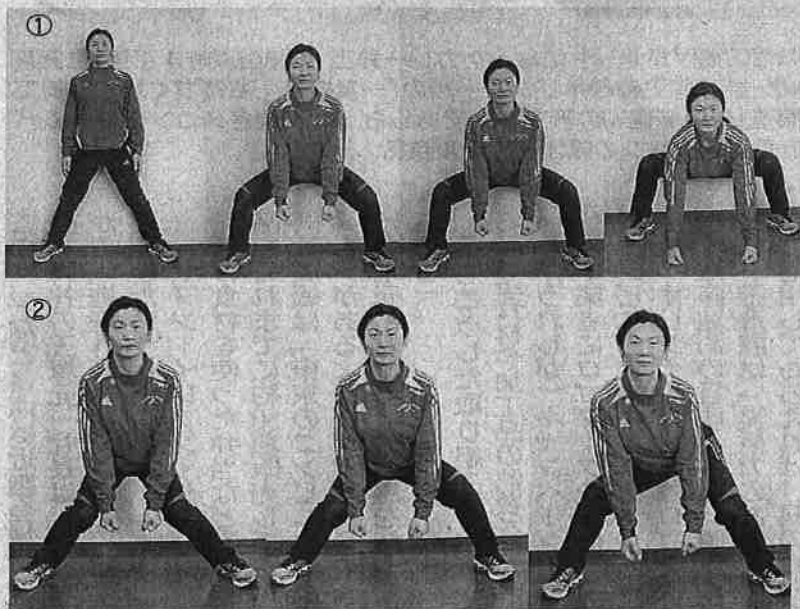




前回までの「上肢チェック」はいかがでしたか？今週から下半身についてご紹介します。下半身強化といえは「スクワット」です。日本人なら知っている普通のスクワット（股割り）は、国技である相撲や和式トイレなど、世界にはあまり見られない動きです。米国では「Sumo-Squat exercise（相撲スクワット）」として紹介され、トレーニングメニューに取り入れられています。世界で認められている相撲スクワット。現代の日本は欧米化が進み、和

相撲スクワット



曲げ、伸び動きスムーズに

式トイレが不便に感じている人もいますのでは？股割りは、日本人としての立ち居振る舞いで身につけられる体力です。みなさんは問題なく出来ますか？チェックしてみましょう。今回は壁を使用し、上半身の姿勢を保って行いましょう。足を肩幅の2倍に広げ、つま先と膝を45度外側に広げます。上半身の姿勢を保ちながら股関節と膝、足首を曲げていきます。この時、つま先の指の間に膝が曲がるように行いましょう。ゆっくりと曲げ、ゆっくりと元の位置に戻します
写真①。これを20回行いましょう。

う。膝が小指より外側（ニーアウト）と言って膝が外側に割れていく状態）、または親指より外側（ニーイン）と言って膝が内側に入っていく状態）の方向に曲がるような偏った動作は膝、足部の痛みや、腰痛を誘発する動きになります。気をつけましょう。上半身が傾いたり、壁から離れないようにし、正しい姿勢を保って行うことがポイントです
同②。

簡単なスクワットは、人によってやり方が異なります。例えば、スクワット（曲げる動き）に意識をすることか、スタンドアップ（伸ばす動き）に意識をすることかで、やりやすさに変化がみられる場合があります。自分の動きの癖を発見し、両方の意識を切り替えながら行うことで動きの改善につながるので、動きがスムーズになるように取り組んでいきましょう。下半身の強さは粘り強さの象徴です。トレーニングをしながら我慢強さ、粘り強さも身につけましょう。問題のある人は、専門家に相談して下さい。
（日暮恭子・ブライトボディイアスレチックトレーナー）

健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html