

# オフィスでできるトレーニング! 1



普段運動していますか? 「忙しくて時間が取れない」という人、それは自分に対する言い訳かもしれませんよ。なぜなら運動は工作中的のちょっとした隙間時間でもできるからです。工夫一つで、オフィスは立派なスポーツジム! 今日から少しずつでも運動を始めてみましょう!

このコーナーでは工作中的の何気ない動作のついでに鍛えられる運動を紹介していきます。

## 運動のメリット

### ①太りにくい体になれる!

筋肉をつけることで何もしていなくても消費されるエネルギー、つまり基礎代謝が上がります。つまり基礎代謝が上がります。



### ②姿勢の矯正、腰痛や肩こりの予防に!

背骨を前後から支える筋肉や肩甲骨周辺の筋肉を強化することが姿勢の矯正につながり、そして不良姿勢を直すことで、腰痛や肩こりの予防や改善に役立ちます。



### ③健康で長生きできる強い体が入る!

運動をして脂肪、特に内臓脂肪が減ると、心筋梗塞や脳梗塞になるリスクが減少します。また運動は筋肉の糖代謝機能を向上させて血糖値を下げる働きを強くし、糖尿病予防にもつながります。

### ④カッコいいスタイルが入る!

メリハリのある恰好のいい体を手に入れるには体重を減らすだけではなく、筋肉づくりを行うことが不可欠です。



## 実践しよう! 下半身編

大きな筋肉を動かすとダイエットや運動不足解消などには効果的です。今回は体の中で最も大きな筋肉の一つである「ふともも」に刺激を与えます。

太ももの表と裏、お尻に効く!

### 立ち上がるついでに・・・エクササイズ

立つときに片足で立つようにします。もちろん座るときも片足で。出来るだけゆっくりと行うと効果的です。



### 間違ったやり方!

- 背筋を曲げるのは ×
- 反動を使うのは ×
- 前に体重をかけて立ち上がるのは ×
- 手を使うのは ×

### 慣れてきたら・・・スクワット

両手を胸の高さで組み、肩幅に両足を開く。



1

1、2をゆっくりと繰り返す



2

お尻を後ろに突き出すようなイメージで、太ももが床と平行になるところまで膝を折り曲げる。そして、再び膝を伸ばして1の姿勢に戻る。

### 腰痛やひざ痛予防のためには注意事項を守ろう

- 膝を足の指先より前に出さない。
- かがんだ時に膝を内側に入れない。
- 上体を丸めない。
- ゆっくりと動く。

皆さん、やってみましょう! 次回は「上半身」を使った運動です。お楽しみに!

