

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『下半身の引き締め』をお届けします。

ここでは引き締めとは何かに関して、お送りしてまいります。

## 引き締めるってダイエットとは違うの？

厳密に言えば違います。ダイエットとは体重を減らすための行為の事です。引き締めるとは体重を減らすわけではなく脂肪と筋肉のバランスを変えてたるみを無くすことです。

## 筋肉の使用量を増やすことが大事！！

皆さんは普段どれくらい運動をしているでしょうか！？人間のカラダは普段は能力の30%ほどしか働いていないと言われています。つまりその30%が50%にも60%にもなれば筋肉がエネルギーを必要とし脂肪を燃やしてくれます。さらに筋肉がつくことで引き締まっていくのです。

今回の下半身の引き締めは非常に重要なところです。なぜなら下半身こそ健康に直結する部分だからです。

下半身に脂肪がつきやすいということは下半身の運動量が少ないということです。

下半身の運動量が少ないと心臓が弱ってしまいます。下半身の筋肉は血を循環させるポンプだからです。

つまり下半身が程よく引き締まってくれば運動量も増え、健康にもつながっていくのです。

ではどのようにすれば引き締まっていくのでしょうか？

①まずは自分の体重を使った運動をしよう！！

スクワット

スクワットの注意点



スクワットにはいろいろな種類があります。

ワイドスクワット、クローズスタンススクワット、壁スクワット、ヒンズースクワットなど難易度に応じていろいろ変化させていくことでスクワットだけでも下半身をしっかり使うことができます

スクワットのやり方

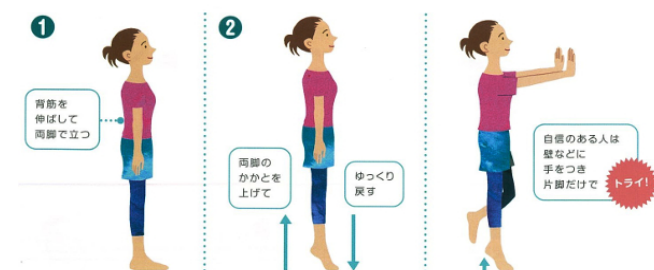


スクワットのやり方



初心者でも簡単！壁スクワットのやり方

②カーフレイズ



あわせてシーテッドカーフレイズをしておくときれいなふくらはぎに出来ますよ！！



座った状態でかかとを上げるという動作です。

※絵はマシンですが椅子に座って手で膝を下に押すようにやる形でOK！！

石嶋トレーナーのつぶやき

## 自分に合ったトレーニングしてますか！？

皆さんはトレーニングをして、「自分に合ったトレーニング」を気にしたことありますか？自分に合ったトレーニングは自分自身にしか分からないことですよね。お友達から聞いてやってみたり、色んなところでこんなトレーニングがいいと言っているから・・・と試してみても、自分に合わなければ意味はありません。身体の調子が悪くなったり、運動効果が出ないこともあるかも。

まずは無理をせず、できる回数や重量で行うことがポイント！自分に合わない重量でトレーニングしても、すぐに効果が出るわけではありません。逆に怪我をしてしまうことも・・・。しかも継続することが出来ずに途中で断念・・・。それじゃダメですね！かと言って、同じ回数や重量でトレーニングを続けていても効果が出ないのも事実！！だから、自分に合ったトレーニングが大切なのです。

一番効果的なトレーニングを行うためにも、自分の身体を知る時間を作ってみてはいかがでしょうか？もしかしたら悩みの種が見つかって解決できるかも！！

ちなみに石嶋の悩みは体脂肪が減らないこと。いっぱい食べちゃうんです・・・。でも痩せるための努力はしているのですよ！！どんな努力をしているか？実は・・・。

## 次回は「上半身の引き締め」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 竹内