

9 スロートレーニングの実際



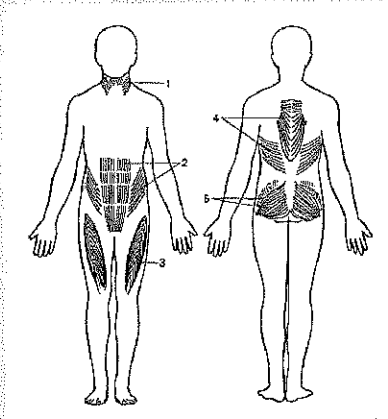
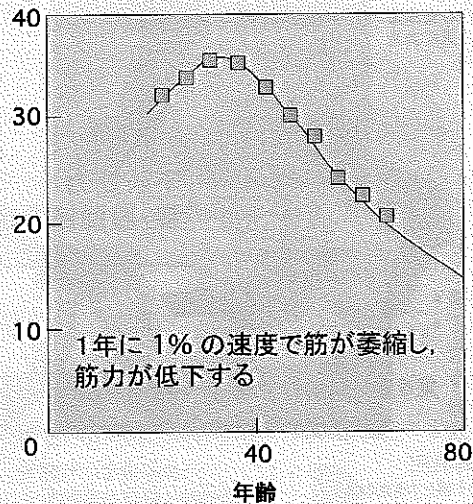
日本マタニティフィットネス協会 企画・監修(2009)

重要な筋を見きわめる

不活動の影響を強く受ける筋＝加齢に伴って萎縮する筋

＝日常的によく使う抗重力筋

膝伸展パワー (kgm/秒)

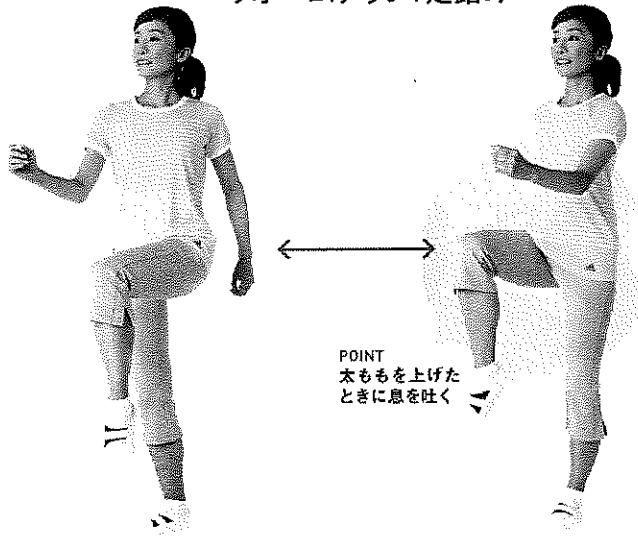


川初 (1974), 改変

トレーニングの実際

石井直方「スロトレ&コアストレッチ」、エクスナレッジ(2012)より

ウォームアップ: 足踏み



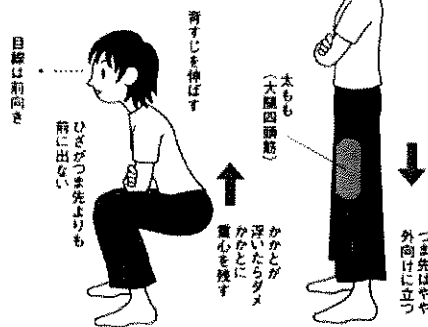
POINT
太ももを上げた
ときに息を吐く

下肢
大腰筋
体幹安定性

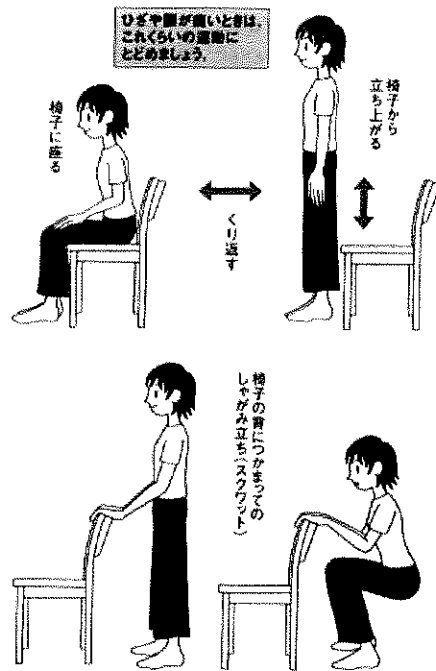
太ももを水平になるまで上げて足踏みをする

スクワット: 下半身の筋群のための最良の種目

太もも、お尻、体幹
全部を使います
キング・オブ・エクササイズ
といわれます

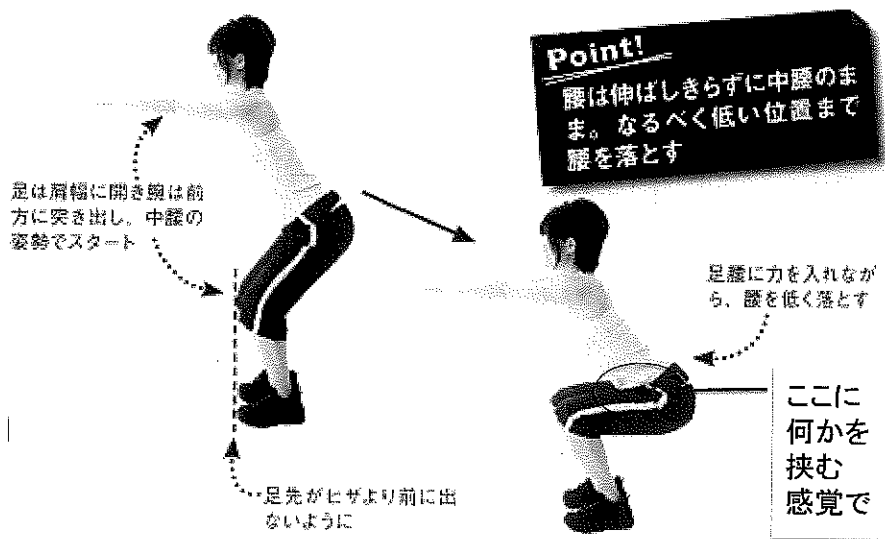


両手は手の後ろに組むか、イラストのように前で握りをする



スロートレーニングのスクワット(パラレルスクワット)

Slow Training ⑩ スクワット



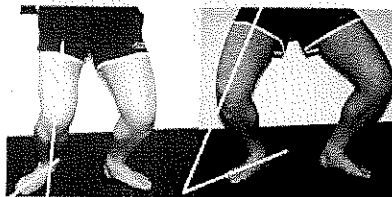
スクワットでは膝の向きと位置に注意しましょう



女性によく見られる悪い構えの例:
「ニーイン・トーアウト」

足と膝の向きから

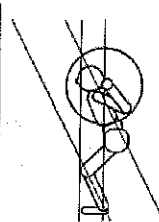
横から



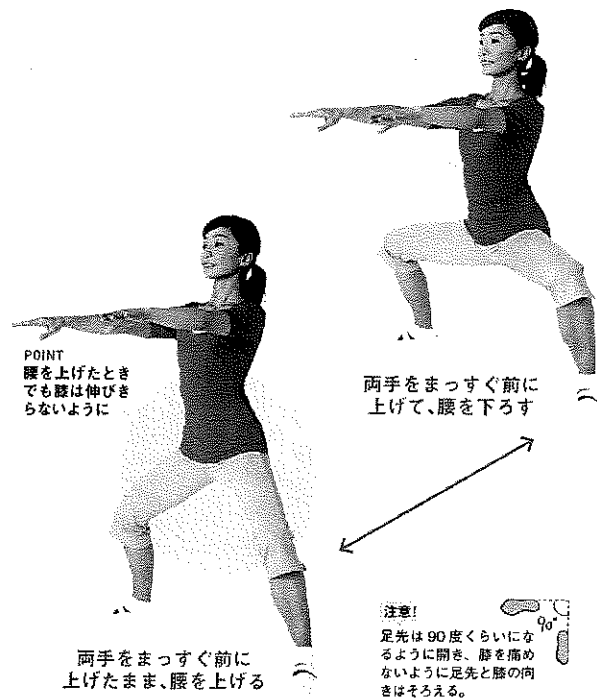
- 膝がつま先を向く
- 足関節の屈伸と膝関節の屈伸を同じ方向に向けるよう股関節を微調整する



- 顔を上げ正面をみる
- 下腹に力を入れ、尻に力を入れ、背筋を伸ばす(股関節を曲げて前傾する)
- 膝がつま先を越えない(股関節、膝、足関節をバランスよく曲げる)



膝への負担の少ない「すもうスロースクワット」



POINT
腰を上げたとき
でも膝は伸びき
らないように

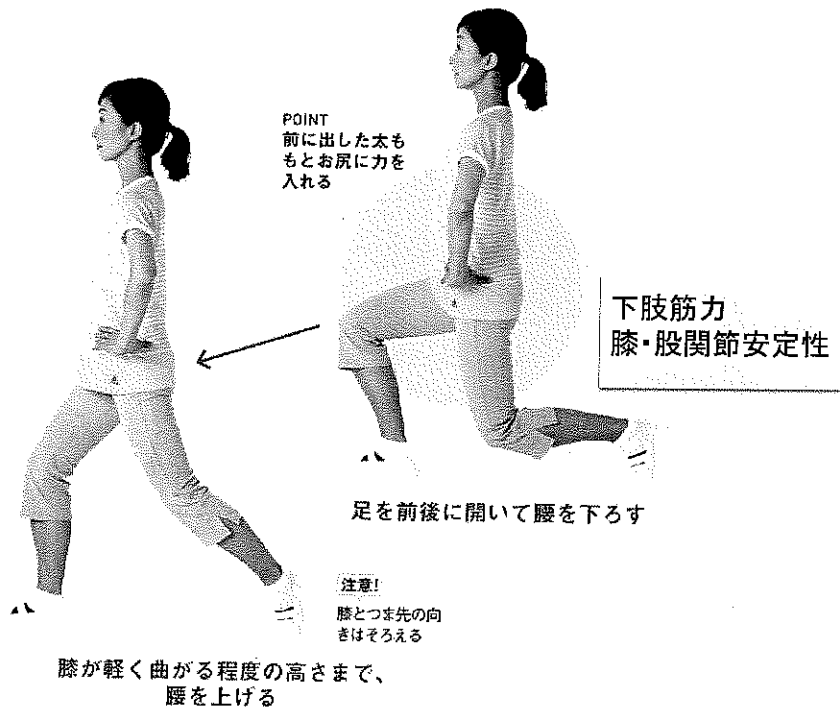
両手をまっすぐ前に
上げて、腰を下ろす

両手をまっすぐ前に
上げたまま、腰を上げる

注意!
足先は90度くらいにな
るように開き、膝を痛め
ないように足先と膝の向
きはそろえる。



力がついてきたら「スプリットスクワット」へ



POINT
前に出した太も
もとお尻に力を
入れる

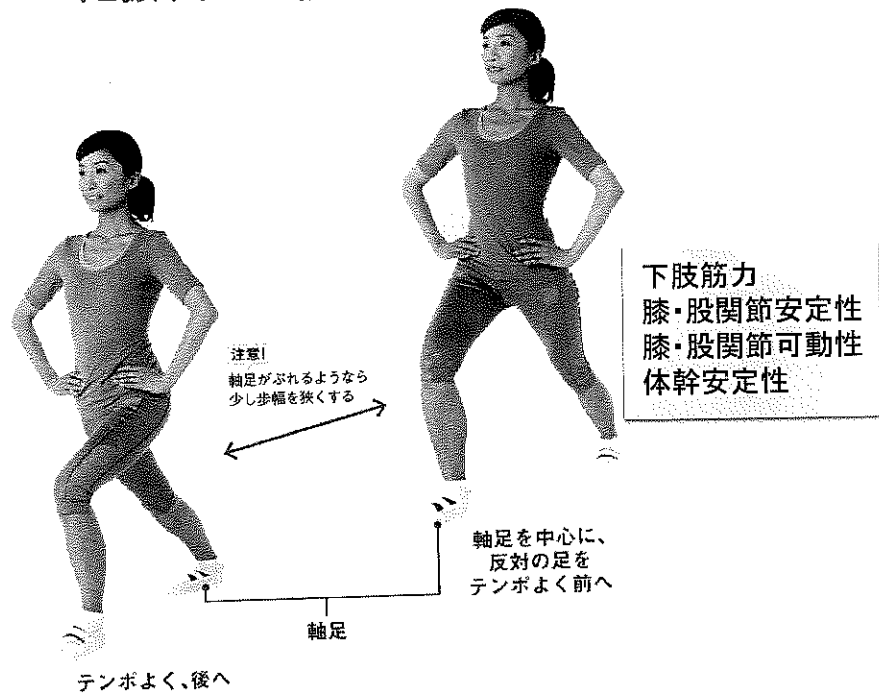
下肢筋力
膝・股関節安定性

足を前後に開いて腰を下ろす

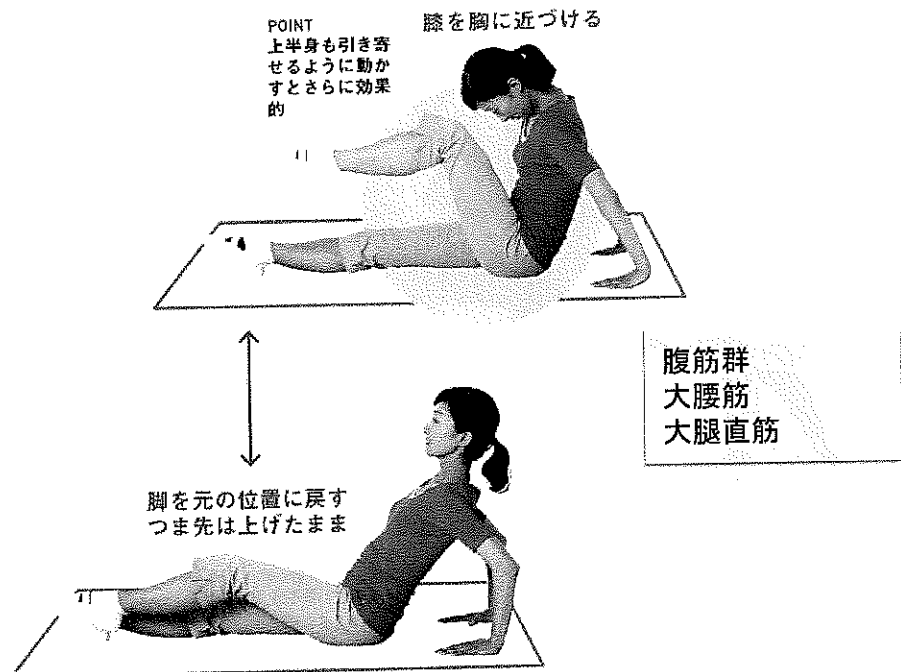
注意!
膝とつま先の向
きはそろえる

膝が軽く曲がる程度の高さまで、
腰を上げる

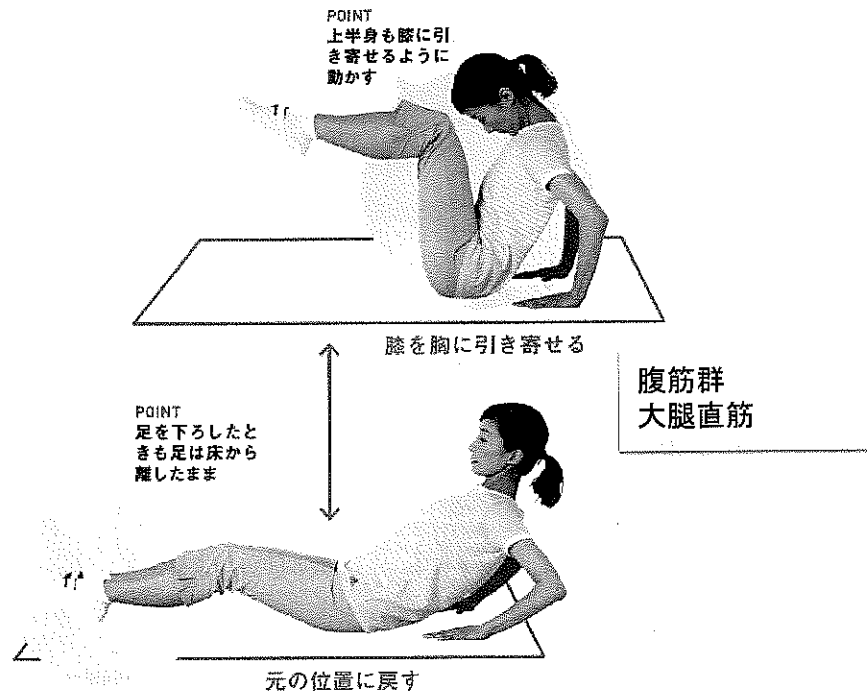
歩行機能に直結する 「足振りランジ」(フロント&バックランジ)



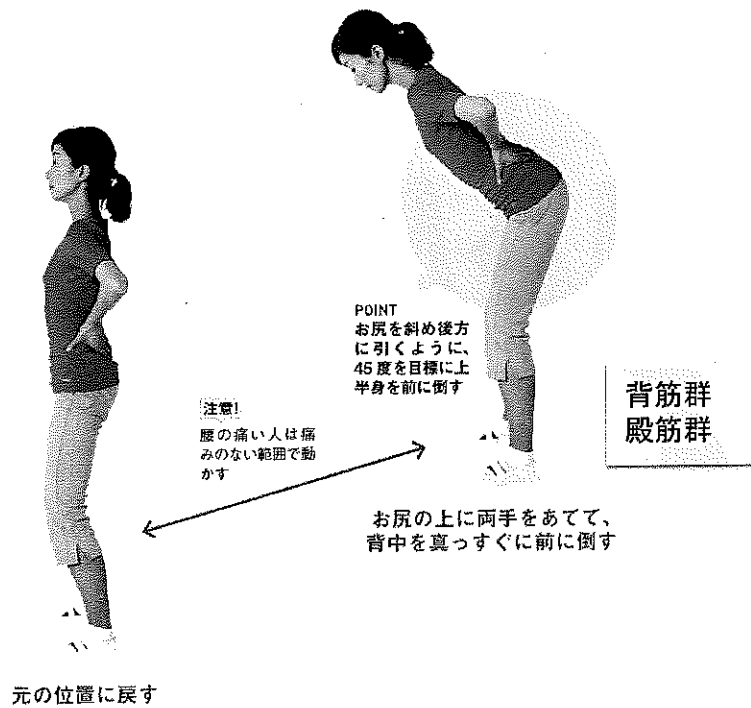
体幹の筋力: ニーツーチェスト(片脚)



筋力がついてきたら: ニーツーチェスト(両脚)



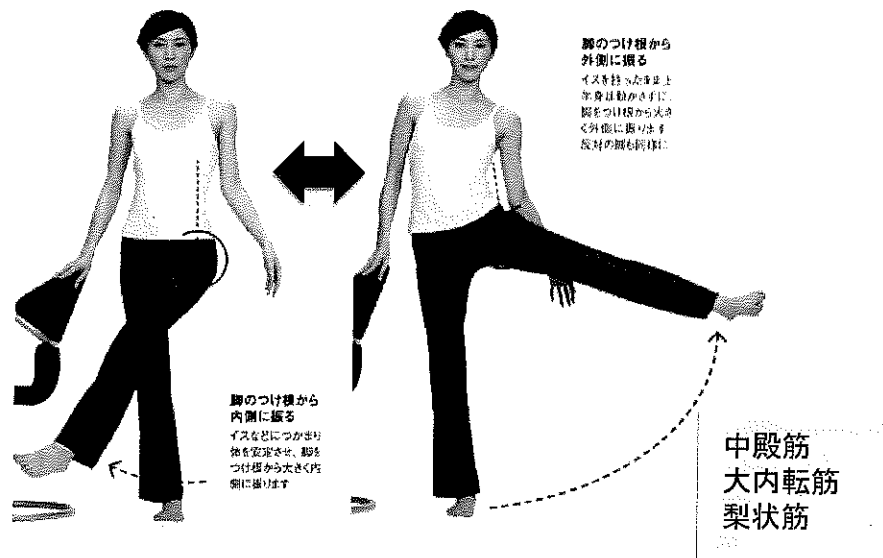
体幹の筋力(+安定性): グッドモーニング



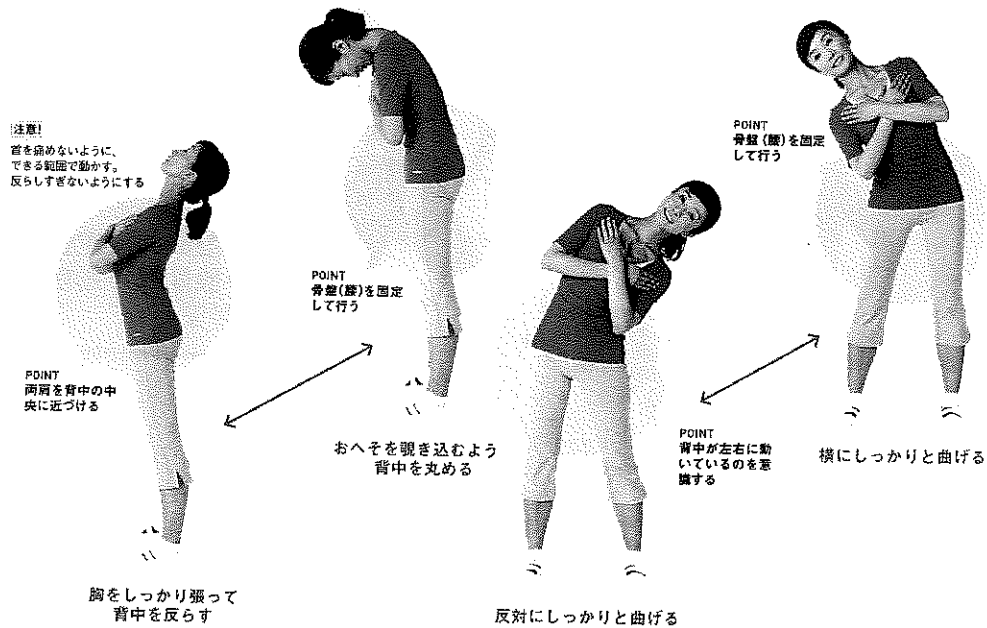
体幹の安定性:「手足のばし」(シングルレッグリーチ)



バランス機能に重要な中殿筋:アダクション・アブダクション



体幹のストレッチ: 体幹の柔軟性を高める



体幹を動作する感覚を養う

