

パソコンと向かい合うなどして同じ姿勢で長時間過ごすとき、上体や腕の位置を保つために筋肉は弱い収縮をずっと続けていて、**血液の循環が滞ります**。肉体労働は1～2時間ごとに休憩しないとカラダがもちませんが、デスクワークは4～5時間続けて行うことも可能です。こうして気づかない間に疲労物質が溜まっていき、1日の終わりにどっと疲れを感じるのです。全身の疲労感だけでなく、**首や肩の局所的なコリも血液中に疲労物質が溜まることで生じます**。

動的疲労はカラダを休めれば改善しますが、**静的疲労は動いて疲労物質を取り除くしかありません**。全身運動で固まった筋肉を動かすことで、疲れが解消されるのです。

運動不足が長く続くと、筋肉を覆っている筋膜、筋肉を骨につなぎ止める腱などの結合組織が硬くなっていきます。筋肉がダイナミックに伸び縮みせず、**固定された状態が続けば、筋膜も腱も伸び縮みせず、弾力性がどんどん失われてしまうのは当然です**。こうして筋肉全体の柔軟性が失われると、ちょっとした力が加わった瞬間、一カ所に強いストレスがかかり、ケガにつながるというわけです。

60代まで何もせず、一度落ちた体力を取り戻すのには、大変な労力と時間がかかります。**筋トレなら週に2～3回の頻度が必須**です。

・・・

ただし、漫然とした運動では脳の老化予防にはつながりません。たとえば筋トレをするなら**フォームを細かくチェックし、呼吸やスピードを意識しながら行うことが重要**です。

次に継続についてですが、「苦しい」と感じるような激しい運動では長続きしません。**楽しい、もう少しやりたいという程度で行うのが正解**です。特に運動の導入時期は頑張り過ぎてしまいがちなので、「もの足りない」と感じる程度で行うことをおすすめします。

#### ○呼吸と動作スピード

重力に逆らってカラダ（の一部）を持ち上げるときには、**息を吐きながら1秒、下ろすときには息を吸いながら2～5秒かけて行います**。筋肉を鍛えるには**下ろす動作が重要**なのですが（82ページのコラム参照）、導入初期は2秒で行い、慣れるにしたがって少しずつ秒数を伸ばしてください。

### アップ系ストレッチ4種目

心身をシャキッと目覚めさせる4種目のストレッチです。筋トレや有酸素運動前のウォームアップとしても行ってください。

⑧ お腹のストレッチ (⇒P48~P49)

⑦ お尻のストレッチ (⇒P46~P47)

⑥ 太もも前のストレッチ (⇒P44~P45)

③ 側屈ストレッチ (⇒P54~P55)

① ツイストストレッチ (⇒P50~P51)

④ 前屈ストレッチ (⇒P56~P57)

② 四股ストレッチ (⇒P52~P53)

### リラックス系ストレッチ8種目

日常生活で硬くなりやすい8つの部位のストレッチです。1日一回、ルーティーンとして行うことをおすすめします。筋トレや有酸素運動を行う日には、運動後のクールダウンとして行ってください。

③ 背中ストレッチ (⇒P38~P39)

① ふくらはぎのストレッチ (⇒P34~P35)

④ 腰のストレッチ (⇒P40~P41)

⑤ 太もも裏のストレッチ (⇒P42~P43)

② 胸のストレッチ (⇒P36~P37)

時間の目安: 10秒×3セット  
左右交互に

カラダ全体を支えるふくらはぎは疲れがたまりやすく、むくみやすい部位。ここを柔らかくすればむくみが取れ、歩行もスムーズになります。

2

楽に呼吸をしながら10秒キープ

体重を前方に移しながら前足のD字を曲げ、後ろの足を伸ばし、楽に呼吸をしながら静止する。逆側も同様に。

NG

上半身が前に倒れると、ふくらはぎは伸びない。

厳選/自宅ストレッチ  
リラックス系メニュー

ふくらはぎ(下腿三頭筋) <ココに効く！>

## ① ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎの疲れをとり、むくみも予防する

1

足を前後に一分開いて、左右のつま先を正面に向ける。両手は膝において背すじを伸ばす。

Point

膝、上体、首のび、つま先とも正面に向けておく。

時間の目安: 10秒×3セット

パソコンなどを操作する胸間が長いと、肩が前に出た「巻き肩」になりがち。胸をしっかりと伸ばせば、巻き肩が修正されて芯々しい姿勢になり、呼吸も楽になります。

2

楽に呼吸をしながら10秒キープ

肩を伸ばしながら肩を後方に引いて胸を開き、視線を斜め上に向け、楽に呼吸をしながら静止する。

NG

肩を高く上げると肩が前に出て胸が伸びない。

厳選/自宅ストレッチ  
リラックス系メニュー

胸(大胸筋) <ココに効く！>

## ② 胸のストレッチ

胸を大きく開くことで、呼吸も楽になる

1

足を腰幅に開いて、つま先をやや内側に向ける。両手をお尻の後ろで組んで視線を正面に向ける。

Point

ひざを伸ばしたまま、お尻を後方に突き出す。

時間の目安  
左右交互に  
10回×3セット

腕と肩甲骨の動きに関わる背中  
の広背筋と僧帽筋。柔らかく  
すると肩甲骨の動きがスムーズ  
になり、肩の負担が減って背  
のコリやケガの予防になります。

厳選/自宅ストレッチ  
リラックス系メニュー

背中(広背筋、僧帽筋) ココに効く!

### ③ 背中ストレッチ

背中を伸ばせば、肩の動きもスムーズに

2

楽に呼吸を  
しながら  
10秒キープ

つかんだ手首を引っ張りながら斜めに伸ばして、同じ方向に少し側屈し、楽に呼吸をしながら静止する。逆側も同様に。

NG

上半身を大きく横に倒してしまうと背中は伸びない。

1

あぐらをかいて座り、一方の手でもう一方の手首をつむ。両肘は曲げてゆるめておく。

Point

高く上げた手の甲は外側に向ける。

時間の目安  
左右交互に  
10回×3セット

重力に逆らって背骨を真っすぐに伸ばす腰の筋肉は、常に働き続けているので最もコリやすい筋肉。柔らかくすればギックリ腰などのケガ予防にもなります。

厳選/自宅ストレッチ  
リラックス系メニュー

腰(脊柱起立筋) ココに効く!

### ④ 腰ストレッチ

最も負担がかかる、腰の筋肉をケア

2

楽に呼吸をしながら  
10秒キープ

両ひじを閉じて背中を丸めながら右側に側屈して視線をおへそに向け、楽に呼吸をしながら静止する。逆側も同様に。

NG

背すじを伸ばしてしまえば、腰は伸びない。

1

床に座り、両ひざを曲げて両足を右側に出す。膝の後ろで両手の指を組んでひじを開く。

Point

組んだ両手は後頭部につけておく。

時間の目安  
左右交互に  
10回×3セット

イスに座る時間が長いと、太もも裏のハムストリングスが硬くなります。ここを伸ばすと骨盤が立って若々しい姿勢になり、腰の負担も和らぎます。

厳選/自宅ストレッチ  
リラックス系メニュー

太もも裏(ハムストリングス) ココに効く!

### ⑤ 太もも裏のストレッチ

一番硬くなりやすい筋肉を、楽に伸ばす

2

楽に呼吸をしながら  
10秒キープ

そのまま前傾して両手でふくらはぎをつかんで引き寄せ、楽に呼吸をしながら静止する。逆側も同様に。

NG

背中を丸めて前傾すると、太もも裏は伸びない。

1

長座姿勢から一方のひざを曲げて外側に開き、その足に他方のひざを乗せる。背すじを伸ばして両手をももの上に。

Point

足首を伸ばし、お尻を突き出すように骨盤を立てる。

時間の目安  
左右交互に  
10秒×3セット

カラダの中で最も大きくて強いのが太もも前の大腿四頭筋。ひざを伸ばすために働くこの筋肉を柔らかく保てば、歩行や階段の昇降もスムーズになります。

厳選/自宅ストレッチ  
リラックス系メニュー

太もも前(大腿四頭筋) ココに効く!

## ⑥ 太もも前のストレッチ

一番大きな筋肉を伸ばし、動きをスムーズに



時間の目安  
左右交互に  
10秒×3セット

骨盤の後ろを覆うお尻の大臀筋も、座る時間が長いと硬くなりやすい筋肉。柔らかくすることで、骨盤が立って美しい姿勢になり、腰の負担も減ります。

厳選/自宅ストレッチ  
リラックス系メニュー

お尻(大臀筋) ココに効く!

## ⑦ お尻のストレッチ

お尻を伸ばして、骨盤をしっかり立てる



時間の目安  
10秒×3セット

スマホ操作などで背中を丸めていると、お尻の腰筋が硬くなって猫背が定着することに。ここを柔らかくすれば背すじが伸び、内臓の働きもよくなります。

厳選/自宅ストレッチ  
リラックス系メニュー

お腹(腹直筋) ココに効く!

## ⑧ お腹のストレッチ

お腹をゆるめて、猫背と便秘を解消



# アップ系 4 種

**時間の目安** 腕を交差して引っ張ることで肩の三角筋を伸ばし、さらに全身を大きくひねって、お腹の腹斜筋と股関節周囲の筋肉も同時に伸ばします。

左右交互に **10秒×3セット**

厳選 / 自宅ストレッチ  
アップ系メニュー

**① ツイストストレッチ**  
肩、お腹、股関節を同時に伸ばす

肩(三角筋) コロコロ  
お腹(腹斜筋)  
股関節周辺の筋肉

**2**

楽に呼吸をしながら  
10秒キープ

右腕で左腕を引き寄せながら左のつま先で床を押して、カラダを右にひねり、楽に呼吸をしながら静止する。逆側も同様に。

**NG**  
ひねる方向の足が外に開くと、お腹や股関節は伸びない。

**1**

足を肩幅よりも大きく開いて、ひざを伸ばして立つ。左腕を胸の前で伸ばし、右ひじを曲げて交差させる。

**Point**  
つま先は斜め45度外側に向ける。

**時間の目安** 四肢のように腰を落とすことで内もも内転筋を伸ばし、さらに腕を伸ばしたまま腰をひねることで胸の大胸筋とお腹の腹斜筋も同時に伸ばします。

左右交互に **10秒×3セット**

厳選 / 自宅ストレッチ  
アップ系メニュー

**② 四股ストレッチ**  
胸、お腹、内ももを同時に伸ばす

胸(大胸筋) コロコロ  
お腹(腹斜筋)  
内もも(股関節内転筋群)

**2**

楽に呼吸をしながら  
10秒キープ

ひざを曲げて腰を落とし、一方の手で太ももを押して逆方向に上体をひねり、楽に呼吸をしながら静止する。逆側も同様に。

**NG**  
ひじが曲がると、胸の筋肉は伸びない。

**1**

足を肩幅よりも大きく開いて、ひざを伸ばして立つ。両手を太ももの下部において前傾する。

**Point**  
背すじを伸ばしたまま前傾する。

時間の目安

左右交互に  
10秒×3セット

高く上げたひじを曲げて内側に引き寄せて二の腕と背中を伸ばし、さらに体をくの字に曲げて側屈することで、お尻の横にある中殿筋も同時に伸ばします。

厳選/自宅ストレッチ  
アップ系メニュー

二の腕(上腕三頭筋) ココに効く

背中(広背筋)

お尻の横(中殿筋)

### ③ 側屈ストレッチ

腕、背中、お尻の横を同時に伸ばす

楽に呼吸をしながら  
10秒キープ

右ひじを内側に引き寄せ、体重を右足に乗せながらお尻を外側に突き出してカラダをくの字にし、楽に呼吸をしながら静止する。逆側も同様に。



上体をひねってしまうと、お尻の横が伸びない。



1

足を肩幅より少し広げて立ち、つま先を斜め45度外側に向ける。右ひじを頭の後ろで曲げて左手で持つ。



Point

小指を肩に近づけてしっかりひじを曲げる。



時間の目安

10秒×3セット

水泳の飛び込み姿勢のように、立ったまま背中を丸めて前屈することで、カラダの背面にある腰、お尻、太もも裏を同時に伸ばします。無理に前屈し過ぎてバランスを崩さないように注意してください。

厳選/自宅ストレッチ  
アップ系メニュー

腰(背棘筋) ココに効く

お尻(大臀筋)

太もも裏(ハムストリングス)

### ④ 前屈ストレッチ

腰、お尻、太もも裏を同時に伸ばす

楽に呼吸をしながら  
10秒キープ

腕を引き上げながら背中を丸めて股関節を軸にして前屈し、楽に呼吸をしながら静止する。バランスを取るためにひざは軽く曲げる。

NG

背すじを伸ばして前屈すると、腰の筋肉が伸びない。



1

足を軽く開いて立ち、つま先を正面に向ける。両手をお尻の後ろで組んでひじを伸ばし、視線を前に向ける。



Point

組んだ両手はお尻に乗せる。



厳選！自宅筋トレメニュー  
全8種目

オプションメニュー3種目

下半身と体幹だけでは物足りない！という方に用意したメニュー。上半身を鍛えればさらに体力を引き上げて体型をブラッシュアップできます。



ベーシックメニュー5種目

年齢とともに減っていくのは主に下半身の筋肉で、それに次ぐのが体幹部の筋肉。逆にここを鍛えることが体力の衰えを防ぐことはもちろん、代謝アップに伴う体型の改善、生活習慣病予防に効果的です。



回数の目安

10回×3セット  
(休息1分)

ひざを伸ばす太もも前の大腿四頭筋は、全身で最も大きな筋肉。ここを鍛えると体をしっかり変えることができるので歩行や階段昇降が楽に。また代謝アップにも直結します。

厳選/自宅筋トレ (大腿四頭筋) <ココに効く>

① 太もも前の筋トレ

全身で最も大きな筋肉を鍛え、加齢を防ぐ



回数の目安

10回×3セット  
(休息1分)

お尻の大臀筋と太もも裏のハムストリングスは、大腿四頭筋に次いで大きな筋肉。ここを鍛えると立位姿勢や歩行がグッと楽になり、体型の改善もさらに容易になります。

厳選/自宅筋トレ (大臀筋) 太もも裏 (ハムストリングス) <ココに効く>

② お尻と太もも裏の筋トレ

No.2とNo.3の筋肉を同時に強化する



**回数・目安** ふくらはぎの下腿三頭筋は、実は大きくて強い筋肉。体力と体型に大きく影響するので、しっかり鍛えて下半身をコンプリートしましょう。

左右交互に  
10回×3セット  
(休息1分)

厳選/自宅筋トレ  
ベーシックメニュー

**ふくらはぎ(下腿三頭筋) ココに効く!**

**③ ふくらはぎの筋トレ**  
見落としがちな下腿を鍛えてコンプリート



**回数・目安** ふくらはぎの下腿三頭筋は、実は大きくて強い筋肉。体力と体型に大きく影響するので、しっかり鍛えて下半身をコンプリートしましょう。

左右交互に  
10回×3セット  
(休息1分)

厳選/自宅筋トレ  
ベーシックメニュー

**ふくらはぎ(下腿三頭筋) ココに効く!**

**③ ふくらはぎの筋トレ**  
見落としがちな下腿を鍛えてコンプリート



**回数・目安** 「体幹=腹筋」と思いがちですが、実は腹筋より強く太く、一日中体を支えているのが腰の脊柱起立筋。代謝と体力アップだけでなく腰痛予防と姿勢改善にも効果あり。

10回×3セット  
(休息1分)

厳選/自宅筋トレ  
ベーシックメニュー

**腰(脊柱起立筋) ココに効く!**

**④ 腰の筋トレ**  
要の腰を鍛えれば背すじも伸びる



回数の目安  
10回×3セット  
(休息1分)

腰の筋肉と真逆の動きをするお腹の腹直筋も鍛えてバランスを整えましょう。特にお腹に6バックをつくりたい男性にとってはマストのエクササイズ。

厳選/自宅筋トレ  
ベーションメニュー

お腹(腹直筋) ココに効く

## ⑤ お腹の筋トレ

お腹を鍛えて体幹のバランスを整える

2 息を吸う  
2~5秒



指先で頭の重さを支えながら、息を吐きながらおへそを床に近づけるように背中を丸める。息を吸いながらゆっくり元に戻る。



1 息を吐く  
1秒



仰向けに寝て、足を軽く開き両ひざを立てる。両手の指先で後頭部を支えて脇を締める。



回数の目安  
10回×3セット  
(休息1分)

胸の大胸筋は、バストを内側からボリュームアップする働きがあります。もちろん男らしい胸板をつくりたい男性にも必須の筋肉。

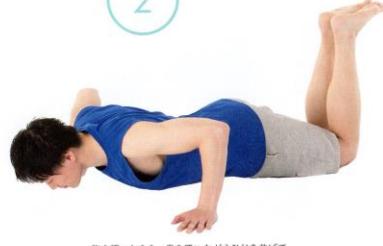
厳選/自宅筋トレ  
オプションメニュー

胸(大胸筋) ココに効く

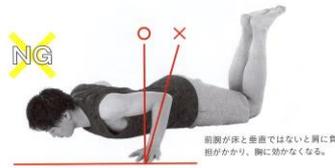
## ① 胸の筋トレ

胸を鍛えれば、男女とも若々しい印象に

2 息を吐く  
1秒



胸を張ったまま、息を吸いながらひざを曲げて胸を床に近づける。息を吐きながら元に戻る。



1 息を吸う  
2~5秒



両ひざを曲げて床に着き、両手を肩の真下に置いてから左右に手のひらとつつ開く。ひざからつままでを真っすぐに伸ばして胸を張る。



回数の目安  
10回×3セット  
(休息1分)

自分では見えないので意識しにくい背中の中広背筋ですが、実は大胸筋よりもずっと広い筋肉。ここを鍛えると女性はウエストが締まって見え、男性は逆三角形の体型に。

厳選/自宅筋トレ  
オプションメニュー

背中(広背筋) ココに効く

## ② 背中の筋トレ

目に見えぬ後ろ姿も怠りなく

2 息を吐く  
1秒



両手で体を支えたまま、息を吐きながらお尻を高く上げつつ後方に引く。息を吸いながらゆっくり元に戻る。



1 息を吸う  
2~5秒



床に伏せて両手を少し開いてひざを伸ばす。足を肩幅に開き、頭から足までを真っすぐに伸ばす。





◆有酸素運動

有酸素運動を行うと、血液が流れる血管の弾力性も保たれるので、動脈硬化や高血圧といった生活習慣病の予防にもなり手。毛細血管の数も増えてカラダの細部まで酸素と栄養が行き届くようになり、細胞の若さも保たれやすくなりますし、冷えも改善されます。

また、有酸素運動を行うと、たくさんの酸素が体に取り込まれるので、肺の能力も鍛えられて丈夫になります。全身の筋肉を使う有酸素運動は、エネルギーの消費量が多いので、体脂肪を減らすためにも効果的です。

6種類のスポーツ動作を各1分ずつ行うので、6種目×1分で一セット6分となります。無理をせず、まずは1セットから始めて少しずつセット数を増やして行きましょう。体力に合わせて「少しきつい～きつい」と感じる程度の強度で行ってください。

全6種目

サーキット有酸素運動

6種目のスポーツ動作を順番に行うサーキット形式の有酸素運動です。ひとつの動作を1分行い、1セットで6分。好みのミドルテンポの音楽に合わせて行いましょう！

決定版！自宅サーキット有酸素運動

時間 1分

テンポ 4/4拍子で120拍/分 ※2秒に1回動作をする

上り坂を歩く動作を模した運動。足を前後に開いてリズムカールに屈伸をしながら、腕を大きく前後に振りましょう。

決定版/サーキット有酸素運動メニュー

### ①エア・ウォーキング



「①→②→③→④→①」の動きを30秒繰り返したら、前後の足を入れ替えて同様に30秒繰り返す。※1分間で30回動作をする。



「サン、シイ」で再び両ひざを伸ばしながら、腕を前後姿勢と逆方向に振る。続けて屈伸をしながら腕を逆方向に振って1往復。



「イチ、ニイ」で両ひざを曲げながら体を沈めて左右の腕を体側に近づける。



足を前後に一歩分けて両ひざを伸ばし、後ろのかかとを上げる。ひじを直角に曲げて、足とは逆方向に振って構える。背すじを伸ばし、パトンを持つように手を軽く握る。

時間 1分

テンポ 4/4拍子で120拍/分 ※2秒に1回動作をする

上り坂を歩く動作を模した運動。足を前後に開いてリズムカールに屈伸をしながら、腕を大きく前後に振りましょう。

決定版/サーキット有酸素運動メニュー

### ①エア・ウォーキング



「①→②→③→④→①」の動きを30秒繰り返したら、前後の足を入れ替えて同様に30秒繰り返す。※1分間で30回動作をする。



「サン、シイ」で再び両ひざを伸ばしながら、腕を前後姿勢と逆方向に振る。続けて屈伸をしながら腕を逆方向に振って1往復。



「イチ、ニイ」で両ひざを曲げながら体を沈めて左右の腕を体側に近づける。



足を前後に一歩分けて両ひざを伸ばし、後ろのかかとを上げる。ひじを直角に曲げて、足とは逆方向に振って構える。背すじを伸ばし、パトンを持つように手を軽く握る。

時間 1分

テンポ 4/4拍子で120拍/分 ※2秒に1回動作をする

スピードスケートの動作を模した運動。V字を描くように足を左右に交互に踏み出しながら腕を大きく振ります。

決定版/サーキット有酸素運動メニュー

### ③エア・スケートイング



「ゴオ、ロク」でもう一方の足を踏み出して腕を振り、「シチ、ハチ」で戻る。これを左右交互に1分繰り返す。※1分間で左右に15回ずつ踏み出す。



「サン、シイ」で踏み出した足で床を蹴って①の形に戻る。



「イチ、ニイ」で前後姿勢を保ったまま、片足を斜め前に踏み出し、同時に両腕を逆側に振る。



足を腰幅に開いてひざを軽く曲げ、背すじを伸ばして腕を前振する。両ひざを軽く曲げて下ろしておく。

時間

1分

テンポ

4/4拍子で  
120拍/分  
※2秒に1回  
パンチを打つ

ボクシングのワンツーパンチを模した運動。体重移動と腰のひねりを意識しながら、ストレスも解消しましょう。

決定版/サーキット有酸素運動メニュー

### ④エア・ボクシング



「②⇒③⇒②⇒③」の動きを30秒繰り返したら、足と腕を入れ替えて同様に30秒繰り返す。※1分間で6回パンチを打つ。

サン、シイ

3



「サン、シイ」で後ろのつま先で床を押し、腰を落としながらラダをひねって、後ろの手で相手のお腹の位置にストレートを打つ。



イチ、ニイ

2



「イチ、ニイ」で前足を踏み出しながら、前の手で相手の顔を狙うようにジャブを打つ。



足を前後に一歩開いてひざを軽く曲げ、つま先に体重をかけて立つ。両ひじを曲げてこぶしをアゴの前におく。

時間

1分

テンポ

4/4拍子で  
120拍/分  
※2秒に1回  
腕を振る

テニスの動きを模した運動です。実際のテニスは利き腕だけを使いますが、バランスよく左右の手を使います。

決定版/サーキット有酸素運動メニュー

### ⑤エア・テニス



「②⇒③⇒②⇒③」の動きを30秒繰り返したら、左腕でラケットを振る動作を同様に30秒繰り返す。※1分間で左右の腕を交互に振る。

サン、シイ

3



「サン、シイ」で体重を右足に戻しながら①の形に戻る。



イチ、ニイ

2



「イチ、ニイ」で右のつま先で床を押しながら体全体を左にひねって、斜め左に向けてボールを打つように腕を振る。



足を肩幅より広めに開いて右足に体重を乗せて、体全体を右にひねり、右腕を高く引く。左腕と顔は斜め左側に向ける。

時間

1分

テンポ

4/4拍子で  
120拍/分  
※2秒に1回  
腕を振る

バスケットでボールを取れないようにキープする動きを模した運動。できるだけ大きくボールを動かしましょう。

決定版/サーキット有酸素運動メニュー

### ⑥エア・バスケットボール



「ゴッ、ロク」で空に振り、「シイ、ハチ」でボールを足動の前に引く。「空⇒②⇒②⇒⑥」を1分繰り返す。※1分間で30回繰り返す。

サン、シイ

3



「サン、シイ」で前から来る相手からボールを逃がせるように、右足に体重をかけたままボールを右の足関節前まで引く。



イチ、ニイ

2

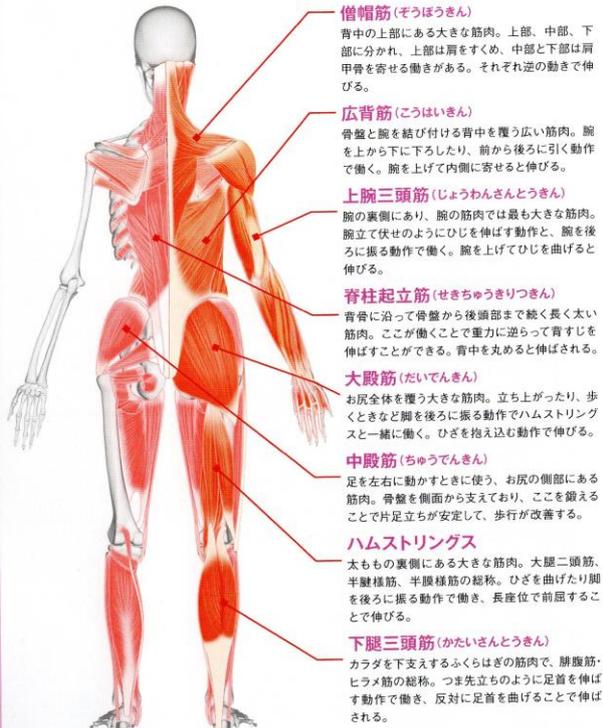


「イチ、ニイ」で前から来る相手からボールを逃がらせるように伸び上がり、両手を頭上におく。



足を肩幅に開いてひざを軽く曲げ、背すじを伸ばしてやや前傾する。胸の前でボールを両手で握るように胸の前で構える。

## 「宅トレ」で使う筋肉一覧



### 僧帽筋(そうぼうきん)

背中上部にある大きな筋肉。上部、中部、下部に分かれ、上部は肩をすくめ、中部と下部は肩甲骨を寄せる働きがある。それぞれ逆の動きで伸びる。

### 広背筋(こうはいきん)

骨盤と腕を結び付ける背中を覆う広い筋肉。腕を上から下に下ろしたり、前から後ろに引く動作で働く。腕を上げて内側に寄せると伸びる。

### 上腕三頭筋(じょうわんととうきん)

腕の裏側にあり、腕の筋肉では最も大きな筋肉。腕立て伏せのようにひじを伸ばす動作と、腕を後ろに振る動作で働く。腕を上げてひじを曲げると伸びる。

### 脊柱起立筋(せきちゅうきりつきん)

背骨に沿って骨盤から後頭部まで続く長く太い筋肉。ここが働くことで重力に逆らって背すじを伸ばすことができる。背中を丸めると伸ばされる。

### 大殿筋(だいでんきん)

お尻全体を覆う大きな筋肉。立ち上がった時、歩くときなど脚を後ろに振る動作でハムストリングスと一緒に働く。ひざを抱え込む動作で伸びる。

### 中殿筋(ちゅうでんきん)

足を左右に動かすときに使う、お尻の側部にある筋肉。骨盤を側面から支えており、ここを鍛えることで片足立ちが安定して、歩行が改善する。

### ハムストリングス

太ももの裏側にある大きな筋肉。大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋の総称。ひざを曲げたり脚を後ろに振る動作で働き、長座位で前屈することで伸びる。

### 下腿三頭筋(かたいざんととうきん)

カラダを下支えするふくらはぎの筋肉で、腓腹筋・ヒラメ筋の総称。つま先立ちのように足首を伸ばす動作で働き、反対に足首を曲げることで伸ばされる。

イラスト：株式会社BACKBONE WORKS

## 全身筋肉MAP

### 三角筋(さんかくきん)

肩の関節を覆う筋肉。前側は腕を前に上げる動作で、横側は腕を横に上げる動作、後ろ側は腕を後ろに引く動作で働く。それぞれ逆の動きで伸びる。

### 大胸筋(だいきょうきん)

胸全体を覆っており、上半身の中でも文字通り大きな筋肉。腕を下ろしたり前に出す動作で働く。腕を横に伸ばしてから後方に引くと伸びる。

### 上腕二頭筋(じょうわんにとうきん)

上腕の前側にあり、いわゆる力こぶと称される筋肉。ひじを曲げる動作と腕を前に振る動作で働き、腕を伸ばしたまま後ろに引くことで伸びる。

### 腹直筋(ふくちよくきん)

お腹の前側にあり、肋骨と骨盤を結びつけている筋肉。上体起こしのように背中を丸める動作で働き、逆に上体を反らす動作で伸びる。

### 腹斜筋(ふくしゃきん)

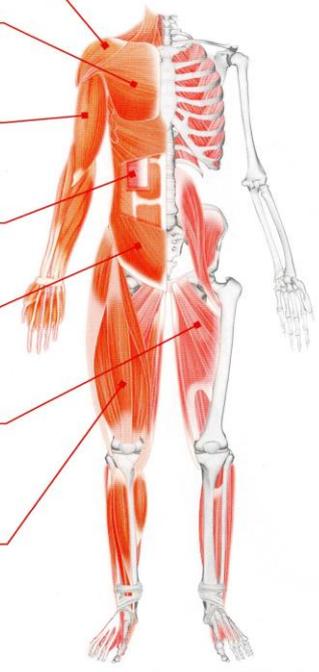
お腹の前側を広く覆う、外腹斜筋と内腹斜筋の総称。主に上体をひねったり、横に曲げたりするときに働く。上体をひねりながら反らすことで伸びる。

### 股関節内転筋群(こかんせつないでんきんぐん)

太ももの内側にある複数の筋肉の総称。ひざを締めるように、脚を内側に引き寄せ働きがあり、逆に脚を外側に開く動作で伸ばされる。

### 大腿四頭筋(だいたいしとうきん)

太ももの前側にある全身で最も大きく強い筋肉。ひざを伸ばす働きと、脚を前に引き上げる働きがある。ひざを曲げて後方に引くことで伸びる。



## Q 「宅トレ」は どの時間帯 にやるといい?

**A** 「運動に向かない時間帯」はありますが、実はそれ以外ならいつ行っても大差はありません。運動に向かないのは起床直後と就寝直前、そして食事直後と強い空腹を感じる時です。これ以外の時間の中で都合に合わせて実施しましょう!

## Q 「宅トレ」は やればやるほど 効果がある?

**A** そうではありません。ストレッチは頻度の上限はありませんが、筋トレは最大でも週に3回までとしてください。それ以上は逆効果です。有酸素運動は最大週6回まで。一週間に一日は完全な休息日を設けましょう。