健康づくり支援センター　健康運動指導士が教える体操を自宅でＴＲＹ！！

毎日☆自宅ジム　～骨盤安定、美脚づくり～

筋力トレーニング
＊内転筋群＊

【運動のやり方】

① 立位でボール（厚めのバスタオルでも可能）を
　膝のやや上に挟む

② 吐く息でお尻の下を締めながら、
　太ももの骨を寄せるように５秒ボールを挟む
　（脚の付け根が、やや外ねじりのイメージで行う）

③ 息を吸い最初の姿勢に戻る

【注意点】

・②の寄せる時に脚が内股（脚の付け根が内側にねじれる）
　にならないようにしましょう

・動作中、体が丸まりやすいので
　身長を高く伸ばすイメージで行いましょう。

【運動の目安】

・５秒保持×10 回
　２～３セット

【効いている！身体の部位】

内転筋群（内もも）

紹介した内転筋群は、太ももの内側にある筋肉全部をあらわした名前です。
一般的には「内もも」と呼ばれる筋肉です。
この筋肉は、日常生活では大きな力を発揮することはありませんが骨盤の安定、
脚を閉じる機能に働き、腹筋、骨盤底筋群と関わりがある重要な筋肉です
スポーツでは、バスケット、サッカー、乗馬、平泳ぎ等の脚の動きでは力強く働きます。
内転筋群が弱いと、脚が外側に開きやすく、歩行、走行時の着地時で上手く着地の
衝撃が吸収できない為、膝や股関節に負担がかかり骨盤の安定にも欠けます。
また、脚が外側に開きやすいと、筋バランスが崩れ、太ももの前だけが太くなり
美的にも崩れてしまいがちです。身近な動作では、座った時に脚が開きやすくなります。
脚が開いた方が楽に座れると感じる方は、内転筋群が弱くなっているかもしれません。
身体の中心部にある筋肉の感覚を磨き、トレーニングすることは日常の所作や
スポーツの補助に役立てます。 骨盤の安定、美脚づくりの為にも
自宅ジムで、ぜひトライしてみてください！

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
小坂　京子

【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！

運動が習慣化するのは３カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方
歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。
１ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが
３ヶ月の修了特典として**ウォーキングに役立つグッズ**がもらえます！

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001　武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10　ＴＥＬ５１－０７９３