

手軽にできる筋力トレーニング (スロートレーニング)

- 在宅勤務が続くことで、運動不足になっていませんか？
- 仕事の合間など、ちょっとした時間で手軽にできる筋力トレーニングをご紹介します。
- このトレーニングは、腰痛予防や転倒予防のにもつながります。

ご自身の健康管理にぜひお役立てください。

スロートレーニングとは？

ゆっくりとした動作で行うトレーニング方法で、動作中は終始力を入れっぱなしでおこないます。そのために、比較的軽い負荷でも大きな効果を得ることが出来ます。

メリット

- 自分自身の体重を用いた手軽に行えるトレーニングでも大きな効果が期待できる。
- 腱や関節への負担が小さく整形外科的な傷害のリスクが小さい。

特に怪我のリスクの大きいと考えられる中高齢者向けとしても効果が期待されている。

【腰割り】

股関節のインナーマッスルをトレーニング！

つま先を外側に開き、
肩幅より広めに両足を
開いて立つ。
背筋は伸ばす。



息を吐きながら、
背筋を伸ばしたまま、
腰をゆっくり落とし
ていく。
膝頭とつま先は同じ
方向を向くように。

膝頭はつま先と同じ方向へ

腰を落とす目安は、
膝とかかかが垂直もしくは
かかかがやや外側になる
位置まで！

1日10回が目安！

【スクワット】①

脚を肩幅より少し広めに開いて立ち、手は椅子の背もたれに軽く置く

- 息を吸いながらお尻を突き出すようにゆっくり腰を落としていく
- 息を吐きながらゆっくり立ち上がる（それぞれ3秒程度かけて）

背中や腰はまっすぐにしたまま

膝頭は、

- つま先と同じ方向を向くように
- つま先より前に出ない

膝の角度が90度くらいまで

10回繰り返す！

【スクワット】②

- 棒を肩に担ぎ、背筋を伸ばす
- 脚を肩幅より少し広めに開いて立つ

- 息を吸いながらお尻を突き出すようにゆっくり腰を落としていく
- 息を吐きながらゆっくり立ち上がる（それぞれ3秒程度かけて）

背中や腰はまっすぐにしたまま



膝頭は、

- つま先と同じ方向を向くように
- つま先より前に出ない

膝の角度が90度くらいまで

棒の位置が足の中心にくるように

10回繰り返す！

【プランク】

プランク (Plank) = 板
前腕、肘、つま先を床につき、
腹筋を固めて体を浮かせ、体幹
(胴体) を一本の棒のように
真っすぐ伸ばすエクササイズ



息を吐きながら、
30秒キープ、
徐々に1分まで
伸ばしていく。



楽に1分出来るよう
になったら、段階的に
難易度を高めていく！

