



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき



筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう！

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

# サイドランジ

片足を横に広げて腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

10回  
×  
3セット

- ①まっすぐに立ち、両手を胸の前で組みます。
- ②息を吐きながら真横に大きく踏み出し、ひざを90度にゆっくり曲げながら、腰を落とします。
- ③息を吸いながら力強く床を蹴るように元の体勢に戻ります。
- ④左右交互に5回ずつ（合計10回）を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

1



2



しゃがむ時は、つま先とひざの向きが同じになるように

つま先よりもひざが前に出ないようにし、前傾になり過ぎない

どんな効果がある？

サイドランジは、お尻の大臀筋、太ももの表側の大腿四頭筋と裏側のハムストリングス、内ももの股関節内転筋など、下半身全体を効果的に鍛えることができます。歩行の安定性が向上し、転倒予防になるほか、下半身の血行をよくして冷えやむくみの改善にもつながります。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

