

今日から始める

スローステップ運動

(ゆっくりと台の乗り降りをする運動)

スローステップ運動ってどんな運動なの?

ゆっくりとした音楽のリズムに合わせて行う「スロートレーニング」です。特に大腿四頭筋と大腰筋、ハムストリング、大殿筋、下腿三頭筋などの筋力と筋持久力のトレーニングをする運動です。

スロートレーニングとは?

ゆっくりと筋肉を動かすことで、筋肉に適度な圧力がかかり、血液の流れが一時的に悪くなります。そうして酸素不足の状態になった筋肉の細胞に傷がつき、それを再生する筋再生作用によって筋肉を太くすることができます。これをスロートレーニングといいます。

脚の主な筋肉

中殿筋

腰の横あたりにある筋肉で、足を外側に上げるときなどに使われる。

大殿筋

お尻の筋肉で、階段を上る時や、座った状態から立ちあがるときなどに使われる。

大腰筋

特にひざを持ち上げるために必要な、腰の骨と太ももの骨をつなぐ筋肉。

大腿四頭筋

太ももの前側の筋肉で、膝を伸ばす働きがあり、歩行や走行時に特に使われる。

ハムストリング

太ももの後ろ側の筋肉で、膝を曲げたり太ももを後ろに引くときなどに使われる。

大腰筋

参考:「臨床実験データに基づく、トレーニングプログラム 筋トレ&脳トレが同時にできるシニアエクササイズ」より

前脛骨筋

すねの筋肉で、つま先を上げるときに使われる。

下腿三頭筋

ふくらはぎの筋肉で、つま先を蹴って歩くときやつま先立ちなどに使われる。

参考:株式会社法研「絵を見てできる介護予防」より

ステップ運動の特徴は、自分の体重を利用して自分の体力に合ったトレーニングができることです。ステップ動作は、乗る時には大腰筋と大腿四頭筋(太ももの前)に、降りる時には大腰筋とハムストリング(太もも後ろ)を交互にトレーニングでき、筋力強化することができます。

実践



ゆっくり動くという事は意外と難しいのです。音楽を聴きながらリラックスして「楽だな」と感じる程度で行っていきましょう。1分間に40~60テンポのゆっくりした音楽で行いましょう。

◇スローステップ運動で期待される効果

1. 下肢の筋肉(脚)が鍛えられる
2. 内臓脂肪が減る
3. 血圧が下がる
4. 善玉コレステロール(HDLコレステロール)が増える
5. 腰痛や膝の痛みが軽減する
6. 気分がすっきりする

◇スローステップ運動の前にこれだけはチェック!!

- 体調の確認をする
- 準備運動をする
- ストレッチをする(運動前後)
- 水分をとる

◇スローステップ運動の時間と回数(目安)

1回あたり ... 5~10分
1日に 2~3回



台は10~20cmを使ってください。安全な場所や台を選んで行いましょう!

スローステップ運動のやり方

- ポイント: 1.できるだけゆっくり行う
2.ひざを高く上げながら行う(できる範囲で)



- ①リズムに合わせて片方の足を台の上に乗せる。(ひざを高く持ち上げるようにする。)
- ②同様に、反対の足を、台の上に乗せる。
- ③①で出したほうの足から降りる。(降りる時もひざを高く上げるようにする。)
- ④反対の足を下ろす。(できるだけ登る足を交互に替えて乗り降りする。)

※時間や回数は目安として載せています。自分の体調や体力に合わせて無理なく安全に行いましょう。