

## す・く・わ・っ・と



自宅で簡単にできる筋力トレーニングといえば、上肢は腕立て伏せ、体幹は腹筋、下肢はスクワットではないでしょうか。その中でもスクワットは若者から高齢者まで多くの人に行われています。

スクワットの語源は英語の“squat”で「しゃがむ」「うずくまる」という意味です。スクワットのような動作は日常生活では椅子からの立ち上がり、椅子に座る際に行われ、スポーツでは野球、バレーボール、テニスなど構える動作の多い種目において自然と基本的動作として行われています。

スクワットを行う際に、膝が内側に入っていたり、うまくしゃがみ込むことができなかつたり、猫背になっていたりすると、繰り返し動作のときに、特定の部分に負担がかかり痛みが出やすくなります。実際、運動

選手でもスクワット動作を正しく行えている人は一握りでした。スクワットは股関節・膝関節・足関節の3つの関節を正しく動かすことで局所への負担をかけることなく、大腿四頭筋、下腿三頭筋、大殿筋、中殿筋を強化することができます。しかしながら膝関節を曲げることだけを意識して股関節・足関節をきちんと動かさずに行っている人が多いです。その結果、筋力トレーニングしているにもかかわらず膝を痛めてしまうことがあります。では正しいスクワット動作ですが、膝関節ではなく股関節を中心に動かすことが大切なポイントです。しゃがんだ時に横からみて大腿の部分が床と並行で、上体と下腿も平行になっており、膝がつま先より前に出ない、そして正面から見ると大腿が少し開いている姿勢になっていることです。これを基本として、フルスクワット(膝を90度以上曲げる)、ハーフスクワット(膝の角度を90度で止める)、クォータースクワット(膝の角度を30〜45度にする)を自分の能力にあわせて1セット30回から始めてはいかがでしょうか。