

① Basic style
基本的方法



かかとと膝を
ひざまで水平にして、
膝を軸に上げ下げ

5~6回から
20回くらい続けて
できるようにする

無理のない回数で
週に3回以上
(できれば毎日)

⇒ 3ヶ月

② 長座し

最初は6~7秒
慣れたら10秒くらい
数回くりかえす

大腿前側に
力を入れて
全力で押し切る



かかとを
のぼして
立てる

30秒~60秒
くらい
姿勢を保つ

膝が
つま先より
前には出ない
ように



タオルを巻いたもの

水のボトル
ストレッチ
ポールとか

かまの
ペット
ボトル

テニスボール
等を手探
で2つつけた
もの

かかとを
つかって
つかい
ておく

イラスト・水野奈保美 (プリムラ山の会)

では長座位(足を伸ばした状態の座位)で行う、または上向きに寝て片膝を立てて片足を椅子の時と同様な動きで上下してもよいが、これは椅子に比べると負担度は小さいので楽に行える。また、この時は上下動しているかかとを床に付けずに行うとよい。

②(図2) 長座の姿勢を取り、片方の膝を曲げもう一方の膝を伸ばす。伸ばした方の膝裏に8~10cm程度の高さになるようにタオルを巻いた物、もしくはボトルや横長のボールのような物をあてがう。伸ばした脚のかかとを立てて上向きにし、大腿前側の筋に力を入れ、それを上から全力で押し付ける。最初は6~7秒、慣れてきたら10秒程度を繰り返して数回行う。強度は落ちるが座位がきつい場合は寝て行ってもよい。

③(図3) 空気の椅子に座る。これは椅子があることを想定し

て、膝がつま先より前に行かないように注意しスクワットの姿勢を取り、30~60秒程度その姿勢を維持する。膝の曲がる角度は自分にとつてできる範囲にする。

これらの運動を最初から無理のないような回数で週に3回以上、できたら毎日行い、3カ月程度、継続し行うことで次第に太ももの前の筋は強化される。

スタートに際しては、同じ場所の大腿圍を計っておくと効果が確認できる。ただし、この程度の運動だけでは簡単に何センチも筋厚の肥大が起こるわけではないので、筋の弾力や感触を自分の手で確認し、比較するのも手である。その際には、筋は厚みだけではなく筋持久力なども増しているはずである。