

# 生活習慣病予防に！

## ながらゆるトレ

ここがすごい！

「ながらゆるトレ」の健康効果

ながらゆるトレとは、家事や仕事など、何かをしながら手軽にできる軽い筋トレです。一度に多くの筋肉を刺激するため、効率よく筋肉を鍛えることができます。筋肉が鍛えられると脂肪が燃えやすい体になるだけでなく、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防、改善につながります。

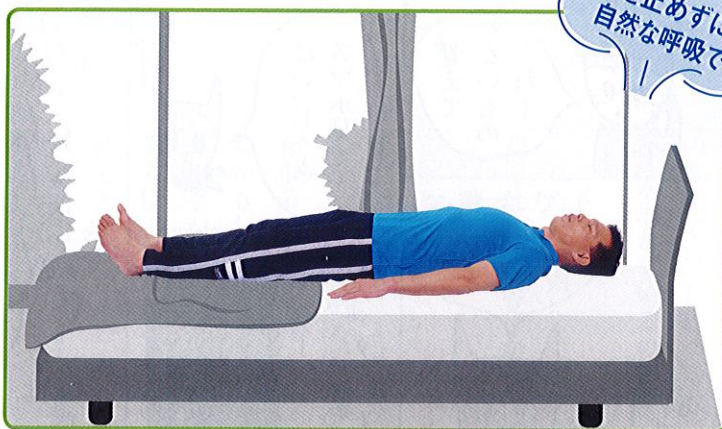
### 朝、目覚めたときに



寝ぼけ眼でもできる、蹴るだけの運動です。膝・股関節を大きく動かして、活動を始める前の心身の準備を図るとともに、太ももなどにある大きな筋肉を鍛えます。

1

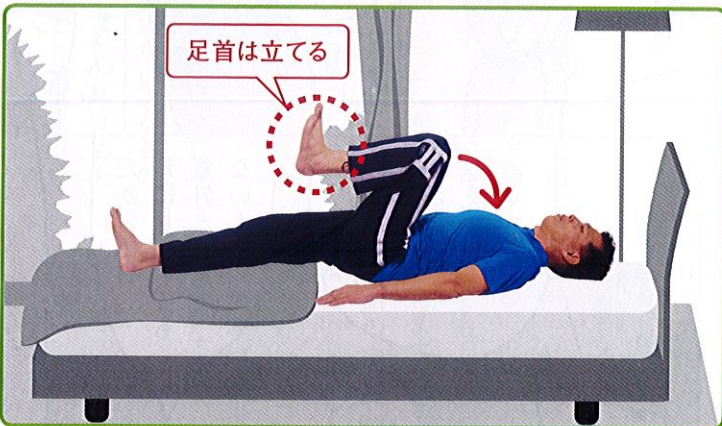
あおむけになり、両腕は手のひらを下に向けて体の横におく。



息を止めずに、自然な呼吸で

2

片足をできるだけ大きく曲げて、体に引き寄せる。



3

上げた足を斜め上に大きく蹴り出して5秒間静止。  
①の姿勢に戻す。



①～③を10回繰り返す。反対側の足も同様に。

ここに効く！

刺激する筋肉に意識を向けるとより筋トレ効果がアップします。



前側  
大腿四頭筋  
太ももの前側にある筋肉  
腸腰筋  
大腿骨、骨盤、背骨をつなぐ筋肉

レベルアップ

余裕がある人は、両足で同時に



空中で自転車をこぐようなイメージで、1～2の動作を10～20回繰り返します。



監修

山梨大学大学院教授  
小山勝弘 こやま かつひろ

1968年栃木県生まれ。筑波大学大学院修士課程体育学研究科修了、兵庫医科大学大学院医学研究科修了。医学博士。専門は運動生理・生化学、健康科学、スポーツ医学。講道館柔道六段。日本オリンピック委員会強化スタッフ。著書に『ゆるスクワットの教科書』（主婦の友社）など多数。