

どこでもできる！続けやすい！

# 楽しく筋肉トレーニング

3min

健康長寿に欠かせない“筋肉”。「衰えないようにしなくては」と思っている、負荷の大きい筋トレはなかなか長続きしないもの……。狙いを定めて筋肉を無理なく動かす「楽しく筋肉トレーニング」を毎日続けて、いつまでも動ける体を手に入れましょう。

撮影＝尾島翔太

お尻の凝りを改善！

## かかとタッチ

リズムカルに左右のかかとをタッチ！ 続けていくうちにお尻がキュッと引き締まるだけでなく、歩行がスムーズになるのを実感できるはず。

ここがポイント

立って歩くために欠かせないお尻の筋肉を意識。硬くなりがちなお尻の筋肉が柔軟になり、腰痛予防の効果も期待できます。



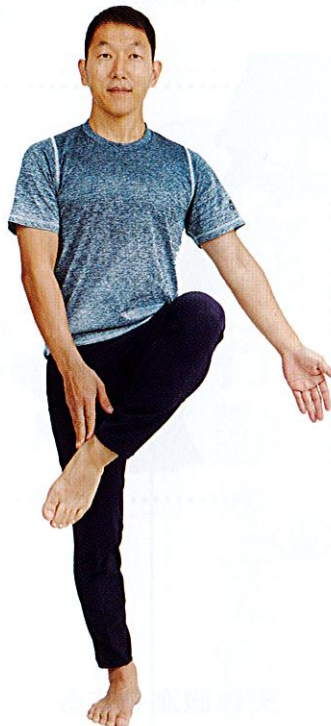
1

足を肩幅に広げ、背筋を伸ばして立つ。右脚を上げながら膝下を少し内側に向けて、左手で右かかとをタッチ。右脚を床に戻す。



2

左脚を上げながら膝下を少し内側に向けて、右手で左かかとをタッチ。左脚を床に戻す。



1→2を  
リズムよく  
10回繰り返す

やや強度アップ！  
アレンジバージョン

1→2を  
リズムよく  
10回繰り返す

1

足を肩幅に広げ、背筋を伸ばして立つ。左脚のかかとを右のお尻に向けて持ち上げて、右手で左かかとをタッチ。左脚を床に戻す。



2

右脚のかかとを左のお尻に向けて持ち上げて、左手で右かかとをタッチ。右脚を床に戻す。



後ろでタッチすると、太ももの前側の筋肉がほぐれ、同時に太ももの裏側を鍛えることができます。

NG  
ポーズ

脚を上げたときに背筋が曲がらないように注意。



監修

筋肉デザイナー/NSCA認定  
パーソナルトレーナー  
藤本陽平 ふじもと ようへい

1976年生まれ。自分の力で体調を整える「ナチュラルムーブメント」を提唱。股関節ストレッチスタジオ「Natural Movement」を主宰。運動指導を行う他、テレビ、雑誌などで幅広く活躍中。著書に「股関節スローストレッチ」「美ボディ 股関節スローストレッチ」「おしりスクワット」(新星出版社)、「体がかたい人でもラクに開脚できるようになる本」(KADOKAWA)などがある。