

## 正しい大腿四頭筋訓練(スクワット)

筋力に効果的な運動とは、短時間しか出来ない力を出し切る運動となります。では、効果的な大腿四頭筋(太ももの前の膝を伸ばす筋肉)訓練、スクワットについて説明しましょう。

### 1. 立ち位置

いわゆるウンコ座りのように楽にしゃがみ込める足の位置で立ちましょう。概ね肩幅くらいでつま先をやや外へ向ける立ち位置となるでしょう。



### 2. 初めの姿勢

膝をまっすぐ伸ばして立つと、大腿四頭筋は力の抜けた状態になります。膝を少し曲げた大腿四頭筋が緊張した状態から始めましょう(右図)。

### 3. しゃがみ込む動作

ストンと落ちるようにしゃがみ込む方がおられますが、大腿四頭筋が休憩していることとなります。意識してゆっくりとしゃがみましょう。

しゃがむ際には足と同じ方向へ膝を向けるようにしましょう。(右図)。



### 4. しゃがみ込んだ姿勢

この時も大腿四頭筋から完全に力を抜き切った姿勢までしゃがまずにその手前で止めるようにしましょう。また逆に浅くほ



とんどしゃがみ込まない方もおられますが、これも効果のない運動になってしまいます。

膝が痛くてしゃがみ込めない方は手すりなどにつかまって、出来るだけ膝を深く曲げるようにしましょう。

膝が悪く大腿四頭筋も高度に弱った方は、手すり椅子を使って、万が一力が抜けても椅子に座れる状態でやりましょう(左図)。

足首が硬く座り込んだ状態で踵の浮く方は踵に厚めの本

などを踏み、踵が浮かないように工夫しましょう(右図)。



## 5. 立ち上がり動作

最初の膝を少し曲げた大腿四頭筋が緊張した 2. の姿勢まで一気に立ち上がりましょう。

しかし勢いをつけても伸ばすのは 2. の姿勢までで、回数を重ねて疲れてきても膝をまっすぐ伸ばした状態で休まないようにしましょう。

6. 上の 2~5 を出来なくなるまで繰り返します。筋力を早く増強するには、力を出し切ることが重要です。手すりを使用されている方は、手すりを出来るだけ強く握らずにしっかり脚に負荷をかけるようにして頑張りましょう。

手すりを持たずに 20 回以上出来るようになったら、手に重りを持って 10 回程度しか出来ない負荷に調節しましょう(右図)。その頃には歩く程度の運動はかなり楽に出来ているでしょう。



7. 翌日には脚腰が痛くなる方もおられますが、それだけ弱っていたということです。頑張って痛みの耐えられる範囲で続けましょう。翌日に筋肉痛になるのはちゃんと筋力訓練が出来た証拠です。安心して続けて下さい。

頻度は週に 1 回程度にしましょう。筋力訓練はしっかり力を出しきれば、その程度で十分効果的です。高度に筋力の衰えている方や、力を出しきることができない方は週に 2、3 回でも良いでしょう。

しかし、この運動をやらない他の日は安静にするのではなく、活動的に生活しましょう。安静はせっかくの筋力訓練の効果を台なしにしまいます。

週に 1 回、1 分程度の運動習慣で膝痛、寝たきりとはお別れ出来ます。頑張りましょう！！