



そのスクワット! 本当にスクワット?

あなたが健康のためにしているスクワット、実はかえって不健康にしているかもしれません。今回はスクワットの注意事項をお教えしましょう。

イメージとしては、イスに座っている状態から、イスを取り去ります。その宙に浮いた格好が、おおざっぱなスクワットのイメージです。

スクワットの注意点は、次の3点です。

1. 膝は足の爪先より前に出さない
2. 股関節を曲げる
3. 膝は足の爪先と同じ方向

まず、注意事項の1番と2番の確認方法です。

- ① 壁に向かって立ち、足の爪先を壁にピッタリ付ける。
- ② 両手のひらを、顔の高さで壁に付ける。
- ③ 両足を肩幅くらいの間隔で、ゆっくり腰を下げていく
(膝は、足の爪先と同じ方向に曲げる)

壁があると、膝を足の爪先より前に出すことができないので、股関節を曲げながら腰を落とすフォームを覚える事ができます。腰を落として行くと、後ろに倒れそうになる直前が、みなさんができるスクワットの深さです。

息を吐きながらゆっくり腰を落とし、曲げた時点でいったん静止。その後ゆっくり腰を上げましょう。



次に、3番の確認方法です。

実に多くの女性が、爪先はやや外向きののに、膝の曲げる方向は内向きです。膝と爪先の方向が違くと膝と足首をねじる事になるので、膝と足首への負担になってしまいます。

以上3つの注意点に気をつけながら、毎日、午前と午後10回ずつのスクワットから始めて、いつまでも自分の足で歩けるように頑張りましょう!

腰をほとんど落とせなかった方・膝が痛い方の方法

- ① 壁に背中をピッタリ付ける。
- ② 両足を肩幅くらいの間隔であけ、背中を付けたまま、かかとを壁から20~30cm 離す。
- ③ 壁に背中をつけたまま腰を落とす(膝が足の爪先より前に出る方は、かかとをさらに壁から離す)。



ポイントは、膝が痛くなる手前で、止めることです。膝の悪い方は、10cmしか腰を落とせない場合もありますが、そのような方でも、太ももを触ってみると結構硬くなっています。この深さからスクワットを開始し、1か月後にさらに5cm下げられれば良いのです。

最初は、たとえ壁スクワットから初めても、必ず足腰がシッカリしてくるので、がんばってください。