

テーマ

“空気イス運動”で筋持久力をチェックしよう！

日常生活の中で「長い時間立っていたり歩いたりすると足腰にだるさや痛みを感じる」「重い物を運んだり運動した翌日に筋肉痛が出やすい」「急いで歩くとふくらはぎあたりにだるさや痛みを感じる」など感じることはありませんか？足腰の筋肉は全身の筋肉のうち3分の2の割合を占めており、運動不足によって衰えると心肺持久力の低下にも影響します。そこで、今回は“空気イス運動”で足腰の筋持久力をチェックしてみましょう。

測定方法

- ① 壁から1足長半、間隔を空けて両足をそろえて置いて下さい。
(両膝は閉じます)
- ② 壁に背中と後頭部をつけ、膝を90度に曲げて中腰姿勢になって下さい。
この時、つま先は膝より前に出るようにして下さい。また、膝の角度が浅くてもいけません。
- ③ 両手を腰に当て、この姿勢での静止時間を計って下さい。

※ 測定時間は、最大2分間とします



SAMPLE

◇ 悪い例



つま先が膝より内側に入っている
膝の角度が浅い

◇ 測定結果 (男女共通)

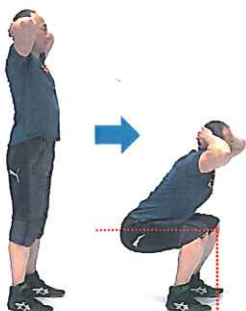
1段階	...	15秒	~
2段階	...	16秒	~ 28秒
3段階	...	29秒	~ 41秒
4段階	...	42秒	~ 54秒
5段階	...	55秒	~ 67秒
6段階	...	68秒	~ 80秒
7段階	...	81秒	~ 93秒
8段階	...	94秒	~ 106秒
9段階	...	107秒	~ 119秒
10段階	...	120秒	~

◇ 判定 (男女共通)

性別	年齢	優秀	良好	標準	不足	要注意
段階	10	10	9	8	7	6 ~
	20	10	9	8	7	6 ~
	30	9 ~	8	7	6	5 ~
	40	8 ~	7	6	5	4 ~
	50	7 ~	6	5	4	3 ~
	60	6 ~	5	4	3	2 ~

足腰の筋持久力を高める日常運動

太腿(大腿四頭筋)の筋持久力運動



- ① 両足を肩幅に広げて立ち、両手は頭の後ろで組む。
- ② お尻を後方へ引き、3秒カウントしながらゆっくりと膝が90度になるまでしゃがみ、2秒間静止する。
(上体が前傾し膝がつま先よりも前に出ないように注意)
- ③ 3秒カウントしながら、膝を伸ばしきる手前までゆっくりと上体を起こす。
- ④ 同じ動作を繰り返し行う。

15回×3セット/日×3日

ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋持久力運動



- ① 両足を軽く広げて立つ。
- ② 体のバランスを保ち、3秒カウントしながらできるだけ遠くまでゆっくりとつま先立ちになり、2秒間静止する。
- ③ 3秒間カウントしながら、床につく手前までゆっくりと踵を下ろす。

15回×3セット/日×3日