

# 第10回 新みなとじま体操クラブ



**関節を守る！  
筋肉の鍛え方**

# 今回の体操の目的

- なぜ、**筋肉を鍛える＝関節を守る** ことにつながるかを知っていただく
- 怪我や関節疾患の発症を予防する

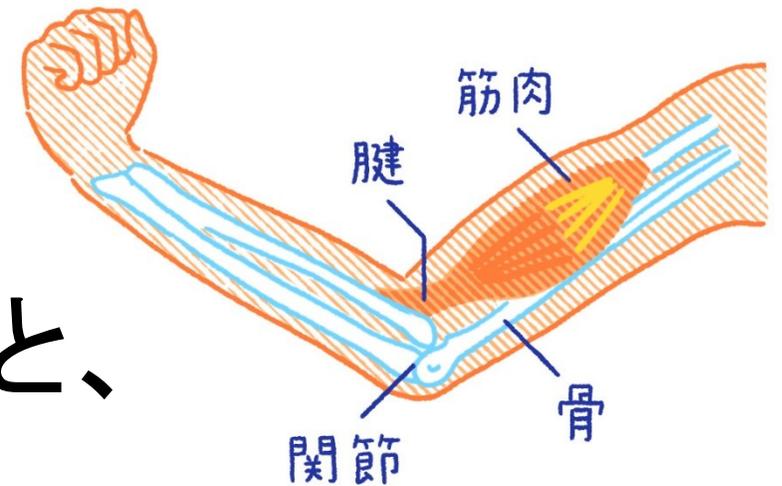
# 筋肉はサポーターの役割！

- ・関節は骨と骨のつなぎ目

- ・周りの筋肉がしっかりしていると、動きが安定する

例)腹横筋、深層外旋六筋、回旋筋腱板

- ・弱くなると、関節に負担がかかりやすくなる



# 筋肉はサポーターの役割！

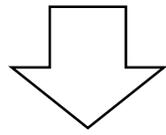
～筋肉が弱るとどうなるのか～

- ・関節痛の原因になる
- ・姿勢が崩れ、転びやすくなる
- ・だるくて動くのが面倒に…

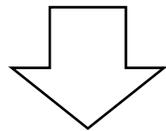


# 筋肉はサポーターの役割！

- ・関節の周りを筋肉が覆っている



かたすぎる・なさすぎると、  
関節の本来の動きが阻害



怪我や関節疾患の原因に…

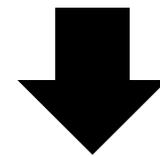


# 筋肉はサポーターの役割！

かたすぎる場合



筋肉が十分伸びない



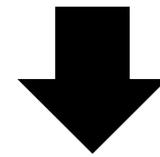
無理やり動かすこととなるので関節への負担大

# 筋肉はサポーターの役割！

なさすぎる場合



関節の動きを止められず  
不安定



関節がゆるゆるなので  
衝撃を吸収できない

# 実際に運動を行いましょう！

- ・下肢編
- ・体幹編
- ・上肢編

# 実際に運動を行いましょう！

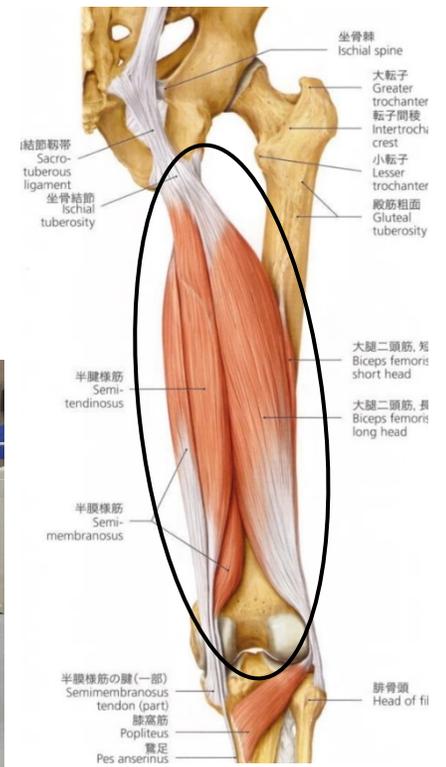
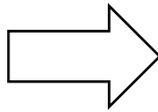
～セット数や回数について～

部位にもよりますが、今回は  
関節を守るための運動なので  
低負荷のものをゆっくりと  
行うことが大事です！

目安は  
10回×  
3～5セット

# 下肢編

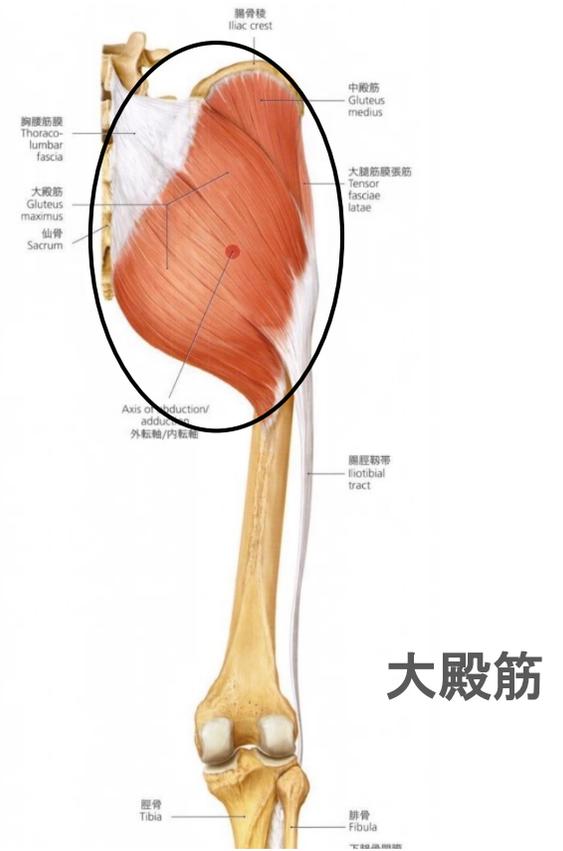
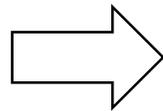
# まずは柔軟運動から！



ハムストリングス

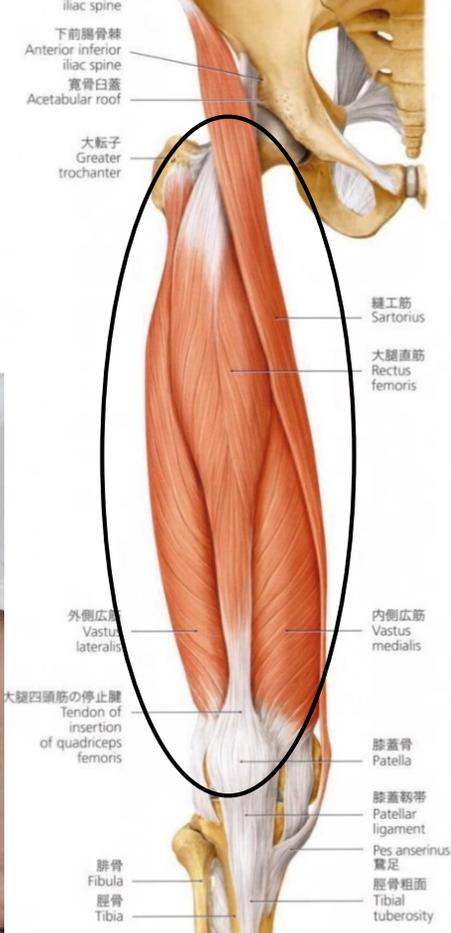
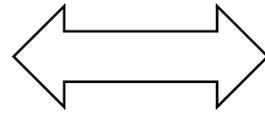
踵をつけて膝を伸ばす→前傾してつま先を触る

# まずは柔軟運動から！



片方の足であぐら  
→手で膝を上から  
押さえ前傾する

# 筋力トレーニング

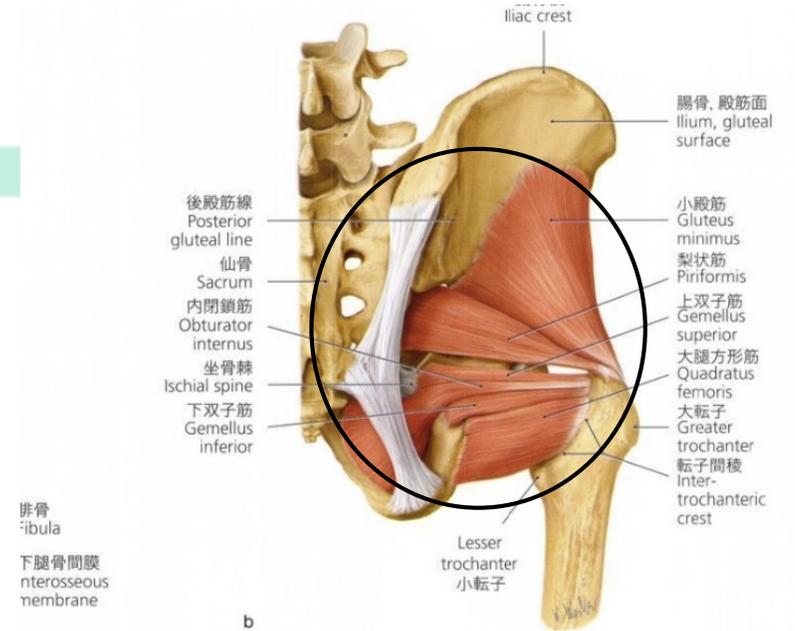
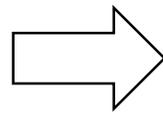


大腿四頭筋

もも上げ→膝を伸ばす

☆足は床につけないで続ける

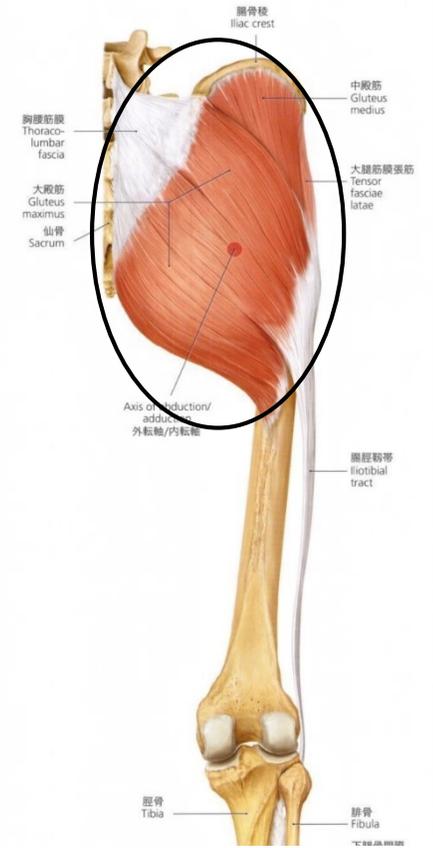
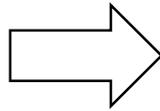
# 筋力トレーニング



梨状筋などの深層外旋六筋

足裏をつけたまま  
膝を外へ開く

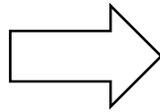
# 筋カトレーニング



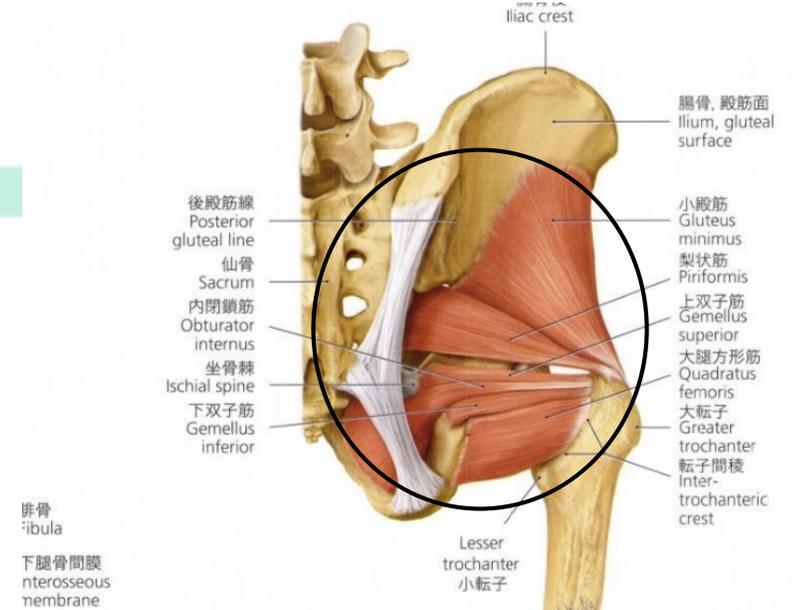
大殿筋や中殿筋

足を斜め後ろへ上げる

# 筋力トレーニング



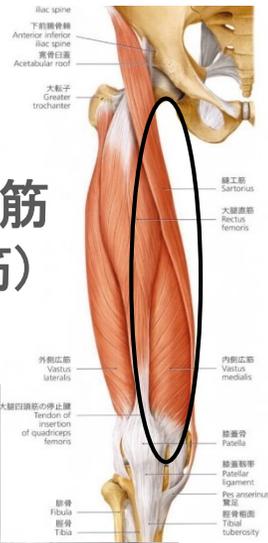
足を上げる  
→外へねじる



b  
大殿筋や梨状筋など

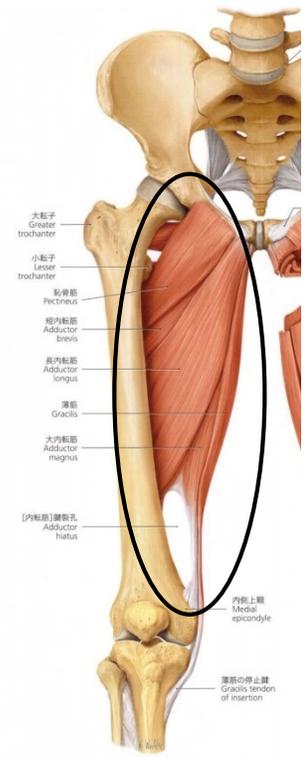
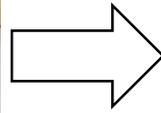
# 筋カトレーニング

大腿四頭筋  
(内側広筋)



タオルを膝の下に入れ、ぎゅっつつぶす

# 筋力トレーニング

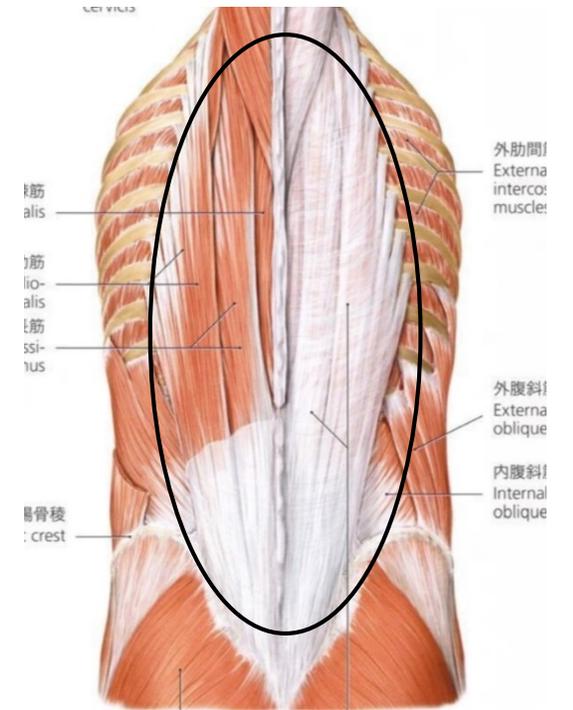
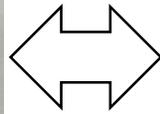


内転筋

タオルを膝の間に  
入れる  
→ぎゅっつつぶす

# 体幹編

# まずは柔軟運動から！



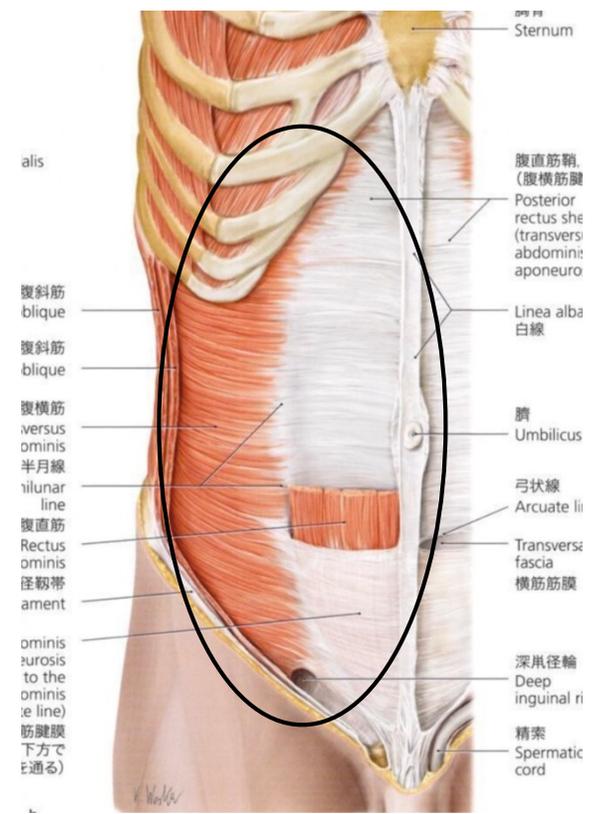
※背骨の骨折や手術歴などがあれば行わないでください

骨盤を後ろ→前へ倒すのを繰り返し動かす

# 筋力トレーニング

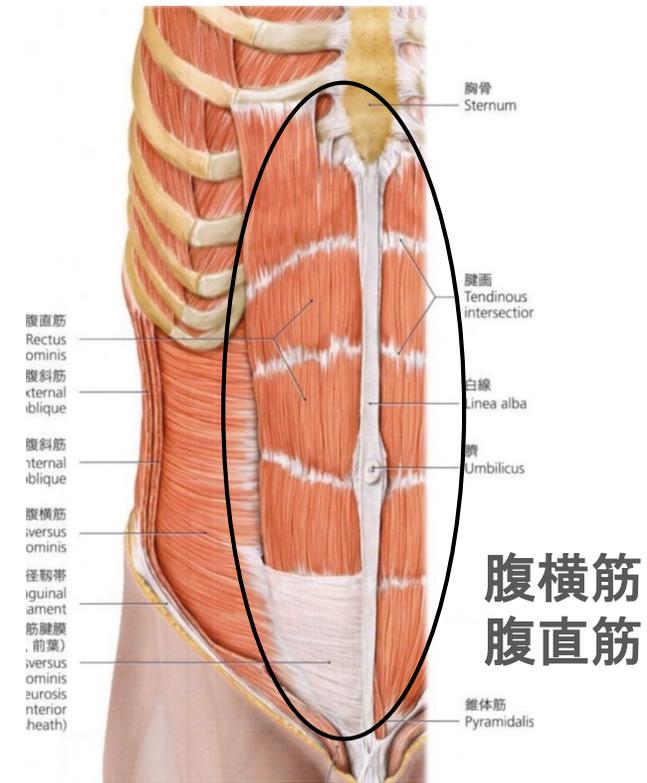
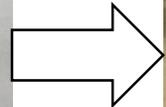


腹横筋



背筋を伸ばし、息を吐きながら  
さらにお腹をへこませる

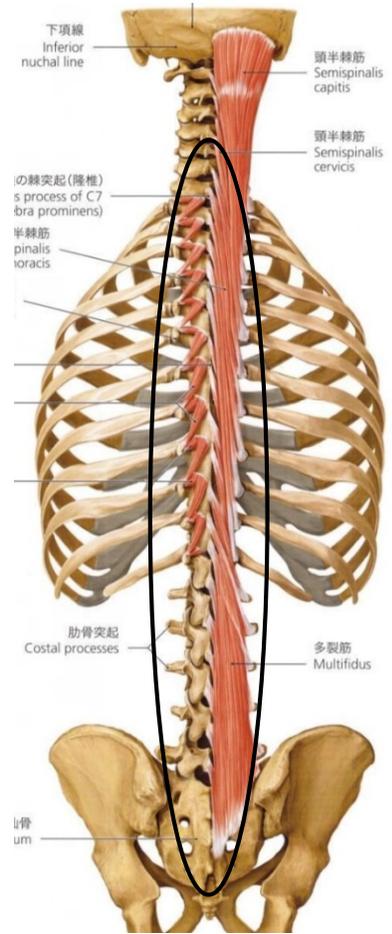
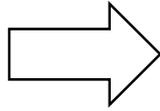
# 筋カトレーニング



☆息を吐きながら

手をつき、足を浮かせた状態でお腹をへこませる

# 筋力トレーニング

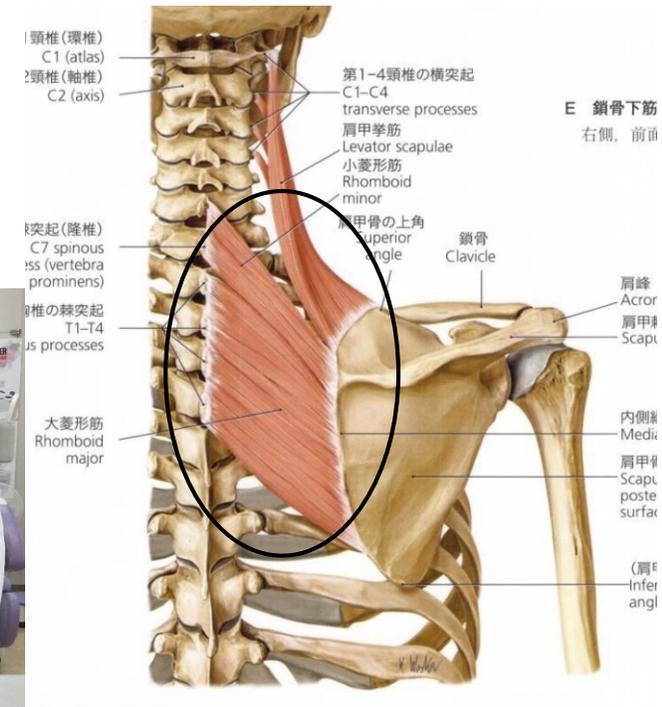
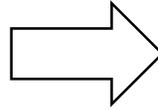


多裂筋

腕を床と平行に上げたまま、前へ伸ばす

# 上肢編

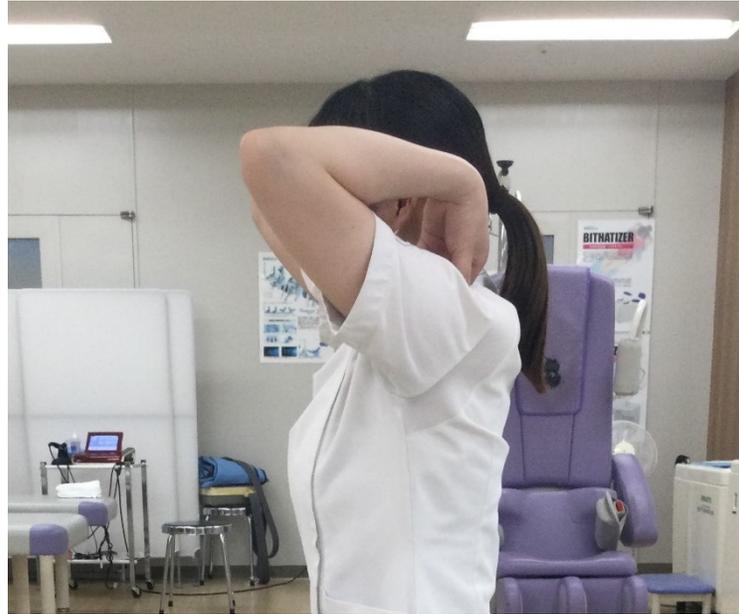
# まずは柔軟運動から！



僧帽筋や菱形筋

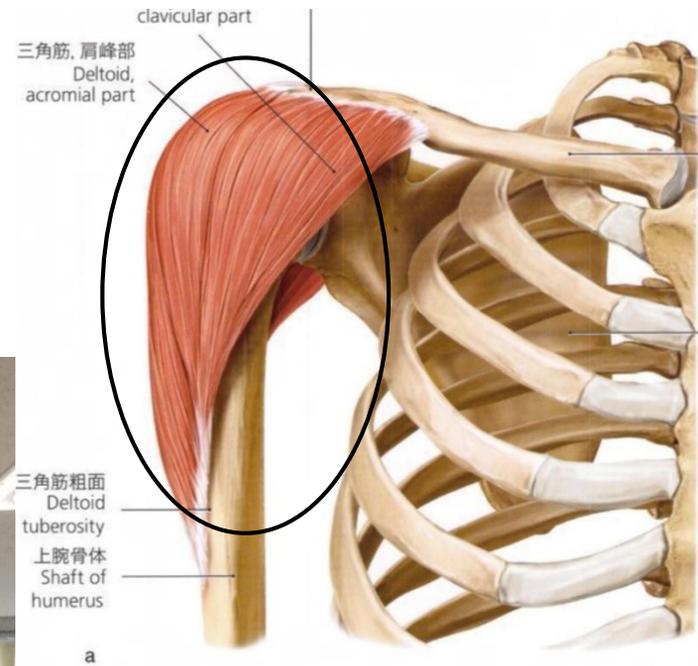
両手を組み、前へ突き出す  
☆肩甲骨から動かす

# まずは柔軟運動から！



肩の上に手を置き、ぐるぐる回す ☆肩甲骨から動かす

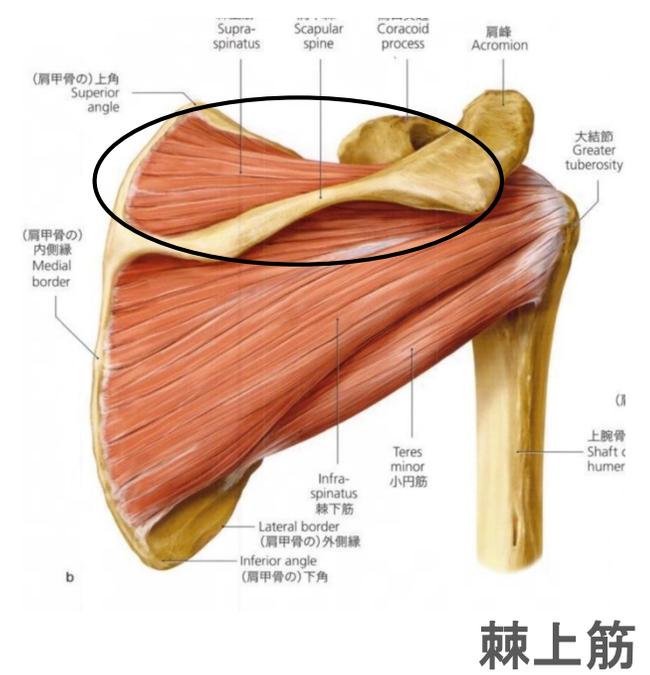
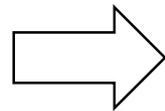
# まずは柔軟運動から！



三角筋

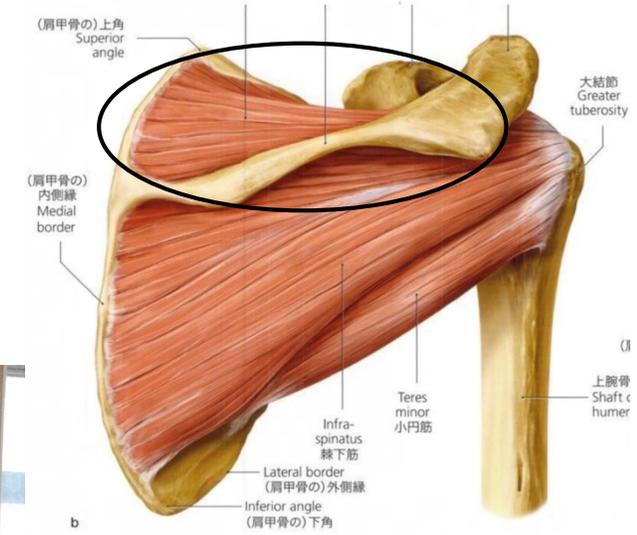
腕を横にして手前に引き寄せる

# 筋カトレーニング

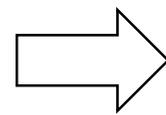


肘をわき腹につけ、  
脇をしめる  
→腕を外へねじる

# 筋カトレーニング

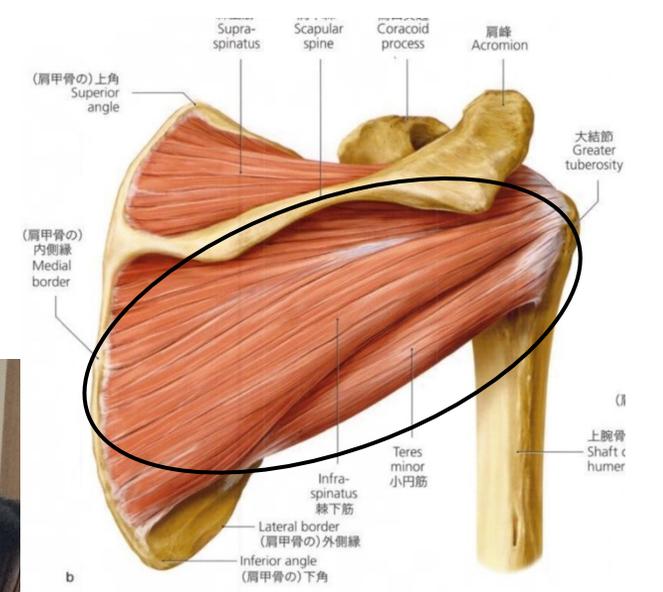
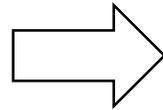


三角筋  
棘上筋



肩の高さでグッドサイン→腕を上げる

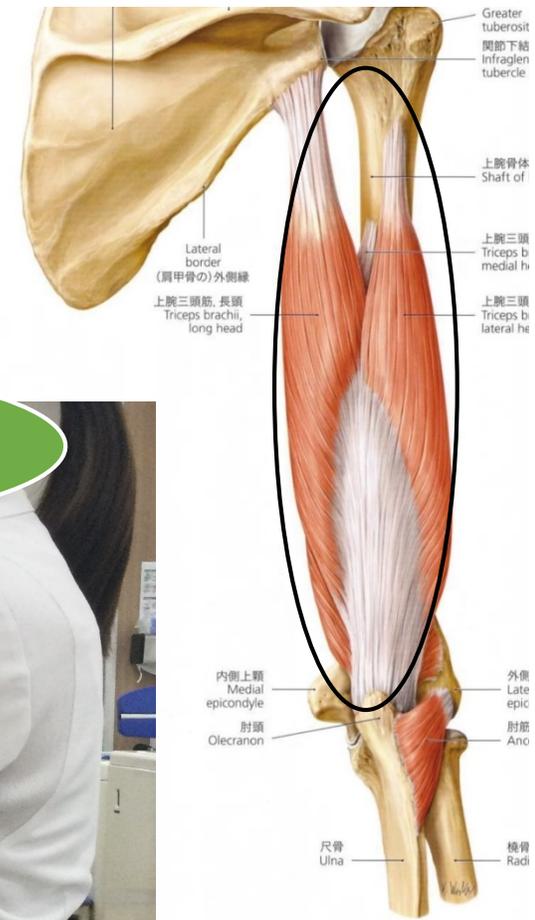
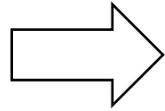
# 筋カトレーニング



三角筋  
棘下筋

肩の高さでバッドサイン→腕を上げる

# 筋力トレーニング



上腕二頭筋

肘を直角に曲げる→ 肘を伸ばそうとしながら、反対の手で抵抗をかける

# おわりに

- ・日々の生活に取り入れること、無理のない範囲で楽しく続けることが大切です！
- ・その時の自分に合わせて、たまには休んでも大丈夫！  
やらなきゃ…ではなく、少しだけでもやってみよう！という気持ちで取り組みましょう！