

正月太りを吹き飛ばそう 家でできる筋力トレーニング（足編）

外に出るのが寒くてついつい家の中にこもりがちになっていませんか。
冬は忘年会や正月など、年末年始にかけて食べすぎや飲酒の機会が増え、食事が偏り、高カロリーになりやすい時期です。
足を使った手軽な運動で適度に体を動かし、新年の好スタートを切りましょう。

？ 足の筋トレが効果的な理由

下肢の筋肉は、体全体の60%～70%を占めています。
大きな筋肉を鍛えることで「基礎代謝」が高まり、太りにくい体をつくることができます。

どうせなら
効率的に
やりたいな

？ 筋トレをする目安

週2～3回が最も健康増進効果が高いとされています※。
毎日ではなくても、少しずつ習慣に取り入れていきましょう。
※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より引用



ワンポイントアドバイス



一般的に基礎代謝（安静時に代謝されるエネルギー量）は夏より冬に高くなります。これは、体温維持のために、より多くの熱を作る必要があるからです。
冬に筋肉を増やすとエネルギーを消費しやすく痩せやすい体づくりにつながります。

おすすめの運動を紹介

つま先立ち

Step 1



Step 2



Step 1

左右の足を肩幅程度に開き、平行に立つ。

Step 2

椅子や壁に手をつきながら、両足のかかとを床からゆっくり上げる。

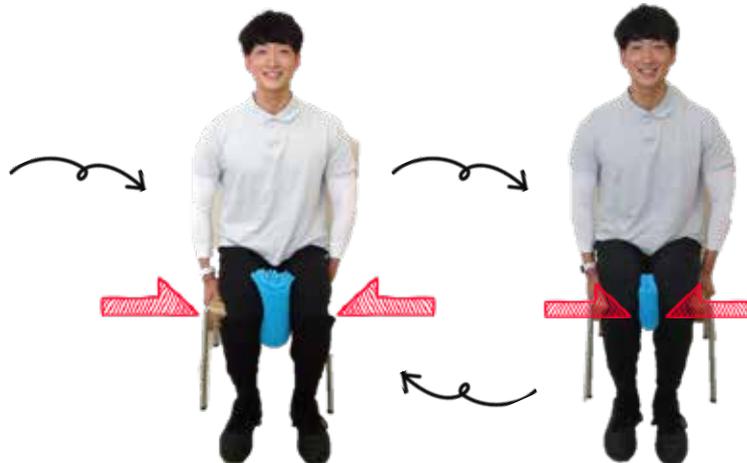
5秒間キープして、下げる。これを10回繰り返す。

タオル挟み運動

Step 1



Step 2



Step 1 お尻の上に上半身がまっすぐ乗るようにして座る。

Step 2 両膝でタオルを押しつぶすように足を内側に5秒間閉じていく。
これを5回から10回ほど繰り返して行う。

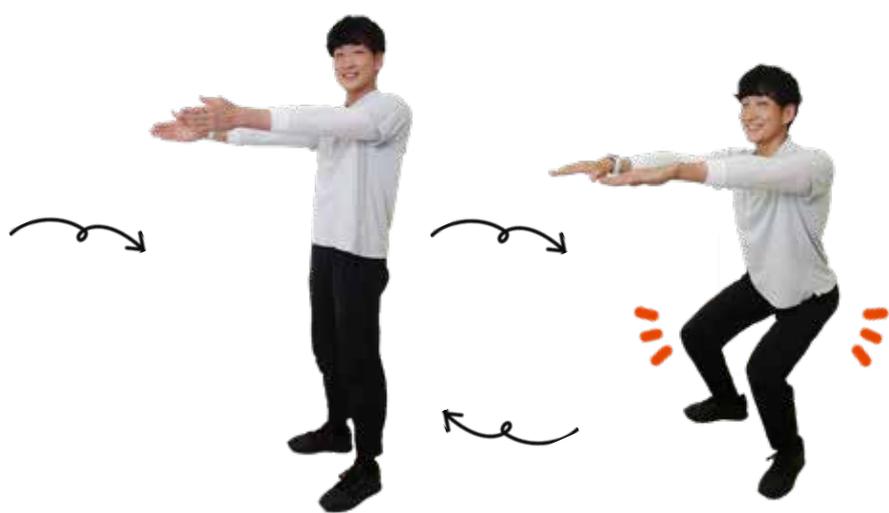
※足の力だけでは閉じられない人は、手で少しだけ補助をする。

スクワット

Step 1



Step 2



Step 1 足を腰幅に広げ、背筋を伸ばして立つ。

Step 2 両手を前に出して、お尻を後ろに引きながら、ひざを曲げていく。
3秒かけて元の姿勢に戻す動作を10回行う。



冬の運動の注意点

- 徐々に運動の強度を上げましょう。
- ウォーミングアップを行い、体をほぐしてから外に出ましょう。
- 水分摂取を心掛け、冬場の脱水に注意しましょう。



●問い合わせ 健康づくり課 (☎ 656 - 6527)