

強い
体づくり!

スクワット健康法

だれでも簡単にできる最高の健康法。
さらに、膝、腰などの痛み軽減にも有効。ありがたい効果がいっぱいです。

姿勢がよくなる 「お祈りスクワット」

1 胸の前で両手を
合わせ合掌する



2 合掌したまま、息を吸いなが
らゆっくりしゃがむ。太ももが床面と平行になっ
たら、息を吐きながら立つ。
10回繰り返す。慣れたら
20回、30回と増やす

Point

- 両手を押す感じでぴった
り合わせる
- 体の中心線を意識する
- 両足裏で床を押しつける
感じで立ち上がる

精神が統一できる 「ヨーガ・スクワット」

1 胸の前で両手を
合わせ合掌する



2 合わせた両手を頭上に伸ば
しつつ、ゆっくりしゃがむ。
両腕が目いっぱい伸び、太ももが床面と平行になっ
たら、息を吐きつつ、元の姿
勢に戻る。10回繰り返す

Point

- 両腕の内側を耳につける
感じでピンと高く伸ばす
- 左右にゆがまないように
注意する
- 両手で空を突き破る感じ
で行う



体を強くして免疫力を増強!

スクワット健康法

自体重で行いながら 効果的に筋肉を刺激できる!

新型コロナウイルス感染症の勢いが鎮まる心配がありません。オミクロンによる第6波は、感染力の強さで、日本国中に陽性者を増やしています。コロナを賢く恐れ、今後はウィズ・コロナの生活を模索しながら、自分の健康は自分で維持・増進しなければなりません。今号では体を強くして免疫力を増強するスクワット健康法を紹介しします。

イラスト：水口アツコ

スクワット（しゃがむ）運動は、以前は、スポーツ選手の筋力トレーニングのメニューとして取り入れられていましたが、今では体力増強、ダイエット、若返り、転倒防止など、一般人の健康法として認知されています。実は、「国民運動にしたい」という私の強い思いから、1999年に『新スクワット健康法』（講談社）を著しました。おかげさまで多くの読者に支持され、日常生活で実践する方が増え、スクワットのある暮らしが広がりました。私がおすすめているスクワット運動は、自分の体重だけを

負荷として、呼吸を大切にしながら連続して行う方法で、しかも「単にしゃがむだけでいい」という簡単な健康法です。こんな簡単な運動ですが、しゃがむ際に太ももが床面と平行になった位置でストップすることで、下半身全体の筋肉（大腿四頭筋、太ももの表側の筋、内転筋、太ももの内側の筋、縫工筋、太ももの斜めに走る筋、大腿二頭筋、太ももの裏側の筋、大腰筋、骨盤の内側の筋など）や、腹筋、背筋に力が入ります。反復して行くと、なかなかの運動量であることが実感できるはずです。継続して、強い体を手に入れてください。

スクワットColumn

ダイエットにもおすすめ!

スクワットは、とくに激しく動く運動ではありません。単にしゃがむだけです。ただ、この動作で使用される筋肉の種類が多く、かつ容量の大きい筋肉を動員するため、予想以上にエネルギー消費量が多いのです。また、しゃがむ動作は下肢と背骨を結合している、脂肪燃焼作用のある大腰筋を使うため、脂肪燃焼を促進すると考えられています。楽しみながら、体に大きな負担をかけずにゆっくりダイエットできる「スクワット」。毎日の習慣にしてはいかがでしょうか。

BOOK



『新スクワット健康法』
著・野沢秀雄
講談社

体を強くし、内臓も元気にするスクワット23種をイラストで解説。膝、腰、肩の痛みを軽減し、肥満やボケ防止にもなるいいことづくめのスクワットで健康生活を手に入れるための一冊



野沢秀雄（のざわ・ひでお）
健康体力研究所顧問
京都大学卒業。明治製菓勤務を経て、健康体力研究所を設立。日本で初めてプロテインパウダーを開発。「スクワット超健康法」「新スクワット健康法」（いずれも講談社）で日本のスクワット普及に貢献する。「自己トレーニング法」（青春出版社）「カラダを大きくする」「トレーニングの相棒 プロテイン」（いずれもベースボール・マガジン社）など著書多数。