

# スクワット

強化できる

部位

下半身  
(太もも・体幹)

期待される

効果

脂肪燃焼効果  
代謝アップ

控えたほうがよい方

腰痛、膝痛のある方

**1** 足を肩幅に開いて立ち、手を胸の前に伸ばす。  
足を落とし、しゃがみきらないところで止めた状態からスタート。

膝はつま先と同じ方向に！



膝はつま先よりも前に出ないように気をつけましょう！



**2**

膝を伸ばしきる  
手前までゆっくり  
立ち上がり、  
1にゆっくり戻る。



**3**

10回程度繰り返す。

効果的な頻度

- ・10回1セットで1~3セット/日
  - ・週3回以上
- ※運動し始めの方筋力が低い方は1セットから

POINT

膝を伸ばしきらず、筋肉を収縮させたままにしましょう。少ない回数で大きな効果が得られます。

姿勢を確認するため、鏡の利用や誰かと一緒に行うと良いでしょう！

椅子を使うと、正しいフォームを維持しやすいです。

