

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第87回)

### ふくらはぎトレーニングでゆるやかに運動強度を高めよう

2022.09.09



夏の疲れを引きずったまましていると、季節の変わり目には心や体が対応できず、だるさや集中力の低下、頭痛や便秘・下痢など、いわゆる「秋バテ」に悩まされやすくなります。また、暑さが和らいでくると、つい運動を頑張り過ぎてしまい、無理をして体を痛める人が多くなるようです。これからの時期は、秋バテ予防とケガの防止を意識しながら、ゆるやかに運動強度を高めていきましょう。そこで今回は、秋に始める運動の第一歩としてオススメの、ふくらはぎの筋肉を鍛えるトレーニング法をご紹介します。

#### ふくらはぎの筋肉を鍛えて心身のパフォーマンスを高める

ふくらはぎの筋肉は、立ち姿勢や歩く・走る・ジャンプするなどの全身の動作を支える重要な役割を担っています。また、下半身に流れる血液を上半身へと循環させるポンプ作用があるため「第二の心臓」とも呼ばれ、運動能力だけでなく、全身の健康や脳の働きにも関わります。夏の疲れの改善や運動機能を向上させるためにも、毎朝の寝起きやデスクワークの合間などに行う軽めの運動として、また負荷の高い運動の前の準備運動として、ふくらはぎの筋肉トレーニングを積極的に取り入れてください。

今回紹介する「カーフレイズ」は、かかとを上下させてふくらはぎの筋肉を鍛える運動なので、いつでもすぐに取り組みます。毎日の運動習慣の1メニューや、スポーツの秋を安全に楽しむための筋力作りのほか、集中力の低下を感じた際のリフレッシュにもうってつけです。自身の体調や体力に合わせて使いこなせるよう、強度の異なる2種のカーフレイズを紹介します。

ふくらはぎの筋肉を鍛えるトレーニング… 続きを読む