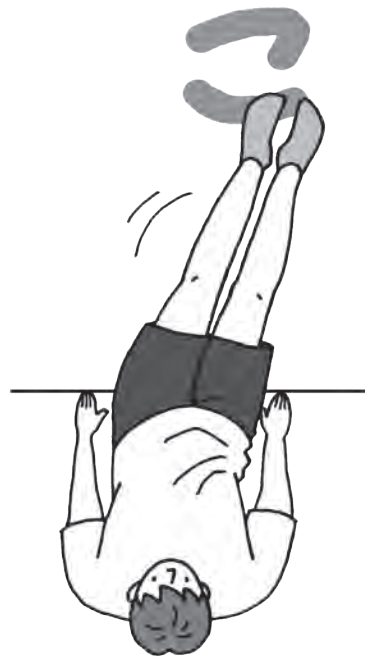


腸活の
決め手!

レッグレイズ(足上げ腹筋運動)

レッグレイズは、筋トレでは欠かせない基本の腹筋種目です。家庭でも簡単にできる、バリエーションも豊富なレッグレイズは、便秘解消、下腹部の体脂肪をとって引き締まった腹部を手に入れられるなど、うれしい効果がいっぱいです。

レター・レッグレイズ



- 1 床に仰向けになり、両足をそろえて高く上げる
- 2 左右にゆっくり下ろす動作(ツイスティング・レッグレイズ)を左右3回ずつ行う
- 3 両足をそろえた状態で、自分の名前をひらがなで、空中に大きく3回書く
- 4 同様に、「ころなくなるな」と3回書く

Point

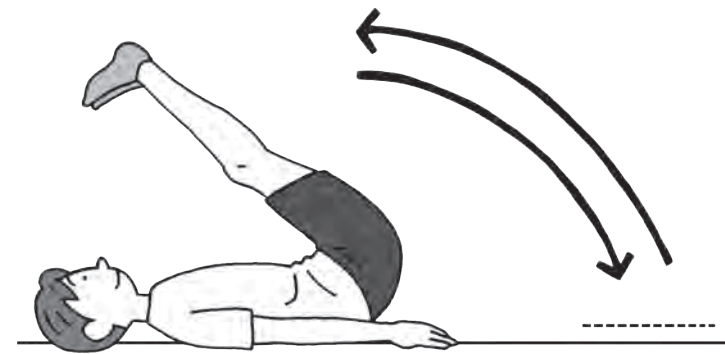
- 空中にできるだけ大きい文字を書くようにする。大きく書くほど、広い範囲の脂肪減少に有効
- 両手を頭の後ろで組んで、上体を起こして行くと効果が大きい

ヒップレイズ・レッグレイズ

- 1 床に仰向けになって、両腕は体側に置く

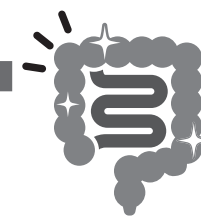


- 2 両足をそろえて高く振り上げ、お尻が床から離れるまで高く伸ばした状態で2秒静止。ゆっくり両足を下ろし、バタンと床につけないようにして、床上1センチほどのギリギリで止め、再度両足を高く上げる。ゆっくり10回繰り返す。10回×3セットで、慣れてきたら、20回、30回と回数を増やす



Point

- 大きな円を描くイメージで両足を高く振り上げる
- 背中を丸め、両膝を胸に近づけるように行う



腸を元気にして免疫力アップ!

レッグレイズ健康法③

筋トレと新型コロナウイルスへの
免疫力の関係

日本での新型コロナウイルス感染症の勢いは落ち着いてきていたのですが、海の向こうの南アフリカなどでは新たな変異株(オミクロン株)が確認され、日本を含め各国は、水際対策を強化すると発表しています。そんな中、今後はウィズ・コロナを自ら模索しながら、自分の健康を維持しなければなりません。そのための腸を元気にするレッグレイズ(足上げ腹筋運動)健康法の3回目を紹介します。

イラスト:水口アツコ

「体を活発に動かしている野球選手、サッカー選手、ラグビー選手、力士などにも、新型コロナウイルスに感染した人がいるのではないですか?」

「スポーツ選手は人一倍、筋トレや腹筋運動を熱心に行っているはずでは?」

こんな疑問をもつ方が多いのではないのでしょうか。

スポーツ選手は、対戦相手と接触することが宿命であり、ロッカールームで着替えたり、合宿したりすることで、感染が集団的に広がるリスクが増えます。体に自信があり、筋肉量が多いスポーツ選手であっても、ウイルスを多く吐き出す人と接触す

れば、吸い込むウイルス量も多くなりすぎて、自分の免疫力、抵抗力をオーバーしてしまうのです。

ただ、これらのスポーツ選手の場合は、感染しても回復が早く、重症化することがあまりなかったようです。「筋トレで腸を動かしていれば感染しない」とまでは言えませんが、気力と体力を充実させれば、免疫力向上につながるはずです。

運動習慣のない方が、体を動かす、筋トレをする、筋肉をつける――、とても大変なことだと思います。第一歩を踏み出す前は、できるかな、続かないかと思ってしまうかもしれません。まず、踏み出すことです、行動することです、やってみてください。

増えている大腸がんの原因は?

がんは日本人の死因の第1位であり、部位別に見ると、大腸がんは男女とも、ここ数年1〜3位の上位に入っています。

一般的には、食事が和食中心から洋食へシフトし、動物性のタンパク質や脂質の摂取が増えているためと説明されています。私は、それ以上の問題として、「便秘する人の多さ」と考えています。

レッグレイズで腸を揺さぶると、便秘や下痢が改善され、胃腸が丈夫になり、大腸がんのリスクを減らすことができるはずです。

BOOK

『新型コロナに勝つ筋力トレーニング
レッグレイズ健康法』著・野沢秀雄
株式会社ベースボール・マガジン社
オール2色・176頁

腸活の決め手である腹筋運動「レッグレイズ」の基本から上級編まで14種目紹介。ウイルスに負けない体づくりを伝授する腸を元気にする一冊



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。