



# ウォーキングを始める前に！ 自分でできる筋力チェック！



梅雨も徐々に明け、これから暑い夏を迎えるシーズンとなりました。  
これから外に出てウォーキングを始めようとする皆さん、要注意です！

皆さんは、**自分**が**自身の体重を支えるのに十分な筋力があるかどうか**、ご存知ですか？  
平坦な道を歩くだけならまだしも、坂道の多い地域にお住まいの方はウォーキングの際に階段の上り下りをするのと同程度の負荷がかかってしまいます。  
ウォーキングも大事ですが、**まずは“歩くために必要な筋力”を身に着けることが、膝や脚には重要となります。**

当法人の外来コラム「**Vol.14 脚の筋力と運動強度について**」の中で、『**体重指示指数**』というものをご紹介します。今回はこの体重指示指数を再度ご紹介させて頂き、脚の筋力トレーニングを2種類ほどご紹介致します。

※ご紹介したテストやトレーニングをした際、**痛みが出た場合はすぐ中止して無理をしないよう気を付けましょう**



## 体重指示指数と立ち上がりテスト

膝関節には**体重を支える重要な役割**があり、一般的に脚全体の筋力と膝関節の筋力は大きく関係しているとされています。  
**体重指示指数**は『**体重と膝関節を伸ばす筋力の比**』で割り出され、  
簡潔に言うと『**膝関節を伸ばす筋力が体重の何%あるか**』を見ることができます。

体重指示指数  
(%)

=

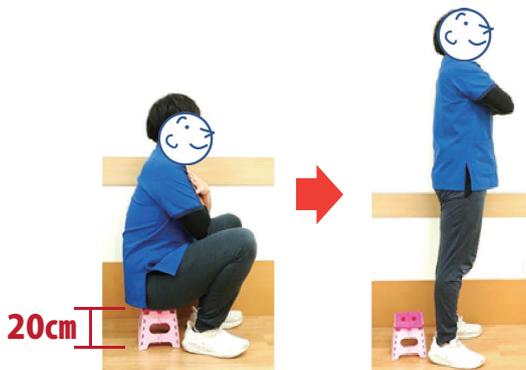
膝を伸ばす筋力 (膝伸展筋力)  
体重

この体重指示指数を求める方法として「立ち上がりテスト」という方法もありますので、今回こちらをご紹介します

### 立ち上がりテスト

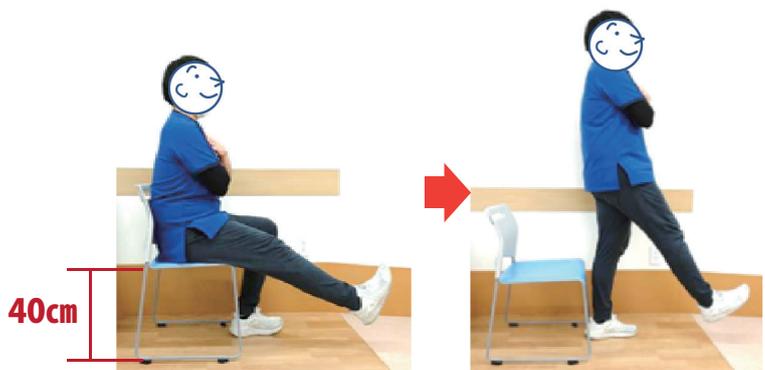
#### ①両足20cm

高さ 20cm の台に両腕を組んで座り、反動を使わずに  
両足でゆっくり立ち上がって 3 秒静止する



#### ②片足40cm

高さ 40cm の台に両腕を組んで座り、片足を伸ばして浮かせ、反動を使わずに  
もう片方の足でゆっくり立ち上がって 3 秒静止する



続きは裏面をご覧ください>>>

この立ち上がりテストの座面の高さが低くなるほど、体重指示指数は高いとされ、強度の強い運動をする際にはより高い体重指示指数が必要となります。以下に運動内容とその運動に必要な体重指示指数を示した図を記載致しますので、ご参照下さい。

	立ち上がりテスト	体重支持指数
ランニング	片足30cm	0.7 (70%)
ジョギング	片足40cm	0.6 (60%)
歩行 (平坦な道)	両足20cm	0.45 (45%)
歩行障害	両足で20cm の高さから立ち上がれない	

図表：山本利春、村永信吾：下肢筋力が簡便に推定可能な立ち上がりテスト能力の評価、Sportsmedicine No.41 38-40.2002 から参照

## 膝関節周囲・股関節周囲の筋力強化トレーニング

膝関節や股関節周囲の筋肉は、体重を支えるために大変重要な筋肉であり、筋力の有無が立ち上がりテストの結果に繋がってきます。今回は自宅で実施可能な膝関節・股関節周辺の筋力強化トレーニングを二つご紹介致しますので、是非一度お試しください。

### 1 膝前面の筋力トレーニング (SLR エクササイズ：Straight Leg Raising)

10～20 回×3 セット



①膝下にタオルを入れ、膝を伸ばしてタオルをつぶす



②膝を伸ばしたまま、脚を 30～45°程度持ちあげて 3～5 秒維持する

### 2 椅子を使ったスクワット (チェアスクワット)

10～20 回×3 セット



- ①椅子の前に立って、両手を前に伸ばしてつま先側に体重をかけながら股関節を曲げる
- ②つま先に体重がかかった状態を維持しながら、徐々にお尻を椅子に近づけゆっくり座る
- ③つま先に体重をかけたままゆっくり立ち上がる