

# 階段の上り下り

電車に乗るときや社内の移動など  
ふだんから階段を使えば、下半身を鍛えたり  
引き締めるのにとっても役に立ちます。  
ずっと背筋を伸ばしてキレイな  
身のこなしをめざしましょう。



健康運動指導士  
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会  
黒田恵美子

## 上るとき

- 上げる脚は、ももからしっかり上げ、つま先から着地する  
★かかとを浮かせてそのまま上れば、ふくらはぎを鍛える効果も!

- 下の脚はひざを伸ばし、つま先で体を押し上げながら重心を上脚へ移動する

## 下るとき

- 体はまっすぐ起こし、常におへその下に力を入れておく

- 上の脚はひざを曲げて、下の脚に体重が乗るまでじゅくじゅく

- 下ろす脚はひざをすっと伸ばしてつま先から下ろし、脚裏全体で着地する

### ワンポイント

## 見えない「糸」でひざを持ち上げる

階段を上るときに脚が重く感じることはありませんか。そんなときに脚が上がりやすくなるちょっとしたコツがあります。ひざの上から糸が出ていると思い、その糸を同じ側の手でひょいっとつまみあげるようにするのです。すると、不思議とひざが上がります。パントマイムをしているようですが、上半身と下半身のバランスを上手に使った上り方、お試しください。