



特集

## 自分、更新中。

日常生活で身体の不調などを感じる方、筋力トレーニング（以下、筋トレ）を始めてみてはどうでしょうか。「筋トレは本格的で気が引ける」「中々続かない……」と思う方にも、取り組みやすく自宅のできる筋トレから、本格的なものまで紹介します。自分にできる筋トレから少しずつ始めてみませんか？

## INDEX

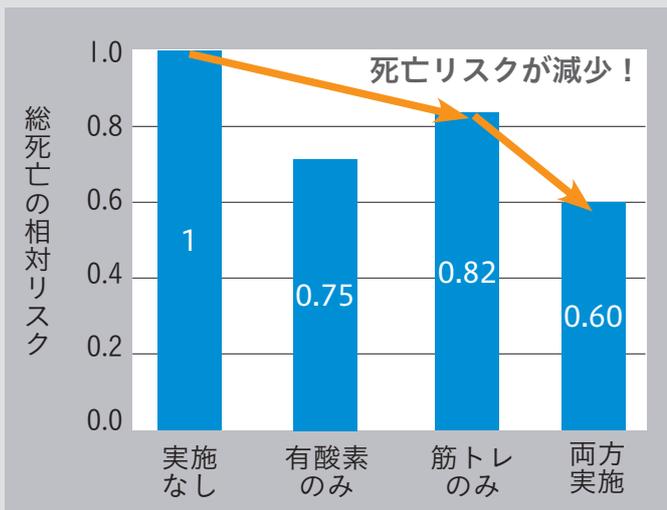
広報田辺をリニューアルしました / 令和7年度の高校生レポーターが決定しました

たなべ住人十彩「田辺の“粉もん屋”として」やまぐち じゅん 山口 潤さん みほこ 美保子さん（本町） /

高校生レポーター「生産者と消費者をつなぐ」そうがわしゅんすけ 寒川 竣介（熊野高等学校）



# 筋トレで プラスワンの健康を！



(図) 何も実施していない状態の死亡リスクを1として、筋トレや有酸素運動を行った場合の死亡リスク

## 筋トレの効果って本当にあるの？

厚生労働省によると、成人や高齢者の運動として、筋力トレーニング(以下、筋トレ)を週に2~3回行うことを推奨しています。また左の図を見ると、筋トレを行っている場合には、何もしていない時と比べて死亡リスクが下がっており、有酸素運動を組み合わせると、より高い健康効果が得られることがわかります。

〈参考・図の引用元〉健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 (厚生労働省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)



健康運動指導士  
北野 貴弘さん

## 筋トレを正しく理解して、 無理なく健康づくりを

効果があると分かっているにもかかわらず、忙しい中時間を作ることや、継続して取り組むことが筋トレの難しいところ

トレーナーの北野さんに正しい筋トレの知識や筋トレをこれから始める人へ少しでも無理なく、効果的に行うポイントを解説していただきました

### 「習慣化」が 大きなテーマ

筋トレを「さあ始めよう」とジムに入会したのは良いものの、「忙しいからまた今度しよう」と次第に行かなくなるケースがよくあるパターンですよね（笑）。筋トレは継続して行うことで効果が得られるものなので、「習慣化」が大きなテーマになると思います。

### ハードルを下げる

最初からきつい筋トレやランニングを行うのではなく、まずは体幹トレーニングやウォーキングのような、取り組みやすい運動から始めてみましょう。徐々に運動の段階を上げていくことで無理なく運動が「習慣化」でき、筋トレの効果が得られるようになります。

また、運動の方法は人それぞれなので、自分に合っ

ていると感じる方法を行うことが負担なく続けることができる方法の一つと思っています。

### 一歩ずつ自分のペース

最初は、効果を実感するまでに時間がかかりモチベーションを保ちづらいです。しかし、継続する中で「できなかった」ことが「できる」ようになることで達成感を得られます。それが筋トレをする楽しさであり醍醐味でもあります。



目標を立てて、一歩ずつ自分のペースで運動に取り組んでいただきたいです。

### 自分だけで頑張らない

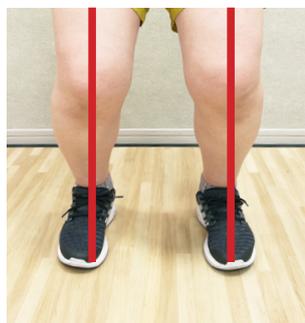
運動を始める人の指導方法として、最初からトレーニング方法を教えるのではなく、まずはそのお客様と「会話」するところから始めます。その人が筋トレを始めたいと思ったきっかけや身体状態の評価やカウンセリングをすることで、その人に合った運動方法を提案できると考えています。

資格を保有したトレーナーがいる施設は限られているので、身近に筋トレを行っている方に相談することや、書籍などで正しい知識を得ることをおすすめします。自分だけで頑張らないで、ご家族や友人と楽しく筋トレを始められてはいかがでしょうか。

ひざのスペシャリストに聞く！

## 正しいトレーニングで健康につなげる

「しゃがむとひざが痛い……」「重いものを持ち上げるのが辛くなった……」日常生活で感じるひざの悩みは、ひざのゆがみを改善するエクササイズを積むことで、改善や予防が期待できるとトレーナーの出口さん（7ページ）は言います。場所を選ばないトレーニングも多くありますので、無理のない範囲でトライしてみませんか。



(正しい例) つま先方向とひざが同じ方向を向いている



(良くない例) つま先方向に対してひざが内側を向いている

### 正しい「ひざの位置」を知る

つま先方向と同じ方向にひざが向いているのが正しいひざの位置になります。つま先が正面を向いているのにひざが内を向いているとひざにねじれが生じていることがあります。

鏡などの前に立って、つま先を正面に向けてひざの曲げ伸ばしをしてみましょう。ひざが内側に入ってこないか見てみましょう。

## ひざの位置を整え、正しいトレーニングへ

次にひざのねじれを整えるためのエクササイズを一つ紹介します  
トレーニング前に行うことで、正しく負荷をかけることができ、ひざの故障予防につながります

かたないせん

### 下腿内旋運動

下腿（ひざから下のすねの部分）を内側に向けるための運動



① 椅子に腰を掛け、片足を少し前を出す



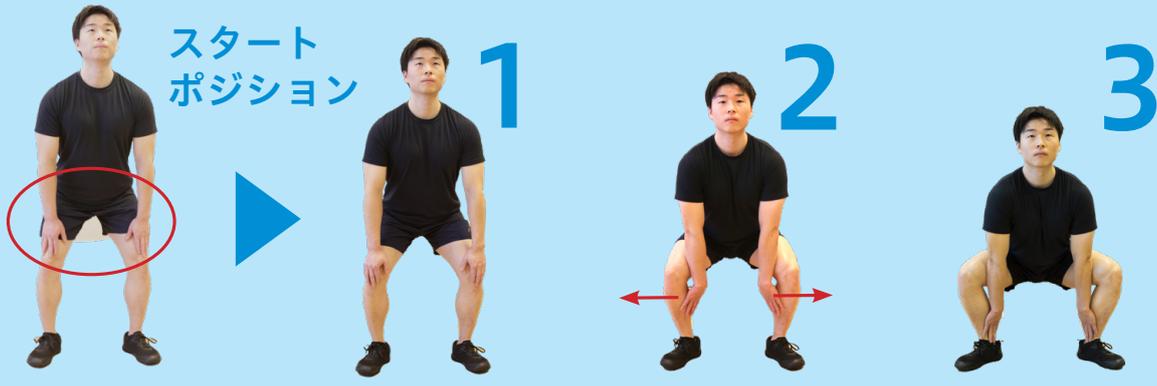
② 出した足のかかとを付け、つま先を浮かせるようにする両手で太ももを押さえる



③ ②の状態のまま、つま先を内側にひねるように動かす動きを繰り返す

# スクワットの基本

スクワットはアスリートから高齢者のリハビリまで使われるトレーニングの一つです。初心者でもひざ痛の方にもおすすめのスクワットを紹介します



スタート  
ポジション

1

2

3

足は肩幅に開き、背筋を伸ばし、両手を太ももの前に置いた状態にする

①手でひざを触るまで下ろす

②手をすねの真ん中まで下ろす

③手を足のくるぶしまで下ろす

回数の目安

①～③を  
約10回

Point

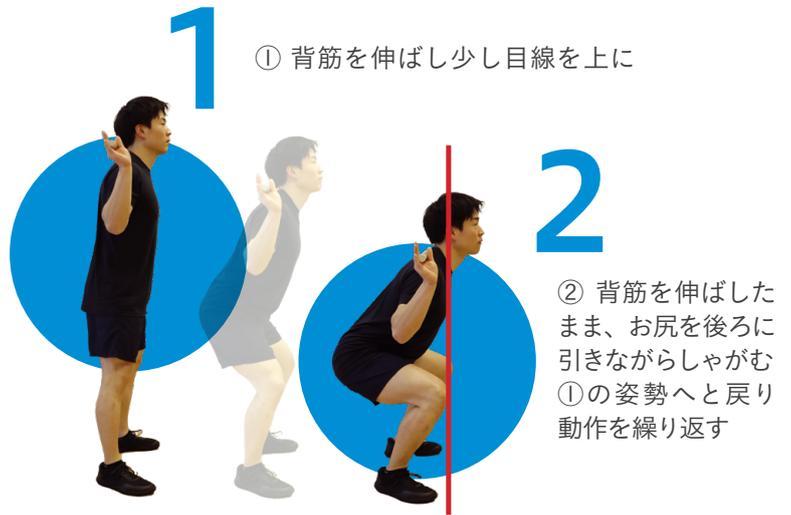
手は脚に沿って、ひざの内側を押すように下ろしていきます  
②、③の動作が辛い方は①だけでも

## Challenge

スクワットの基本がきちんとできる方には  
バーベル\*等を使ってスクワット

ひざや腰に問題ない方は、バーベルなどで負荷をかけたスクワットをすると、より効果的に太ももやお尻の筋肉を鍛えることができます

※おもりを付けることのできる棒状のトレーニング器具



1

① 背筋を伸ばし少し視線を上

2

② 背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに引きながらしゃがむ  
①の姿勢へと戻り動作を繰り返す

## YouTubeでも解説します！



①片足を前に出して、つま先を浮かせる  
②その状態で、つま先を左右に動かす

動かす足の股関節が動かないように！

紙面に載せきれなかった「ひざトレ」も紹介していますので、ぜひご覧ください  
視聴・チャンネル登録はこちらから▶  
「田辺市公式チャンネル」で検索

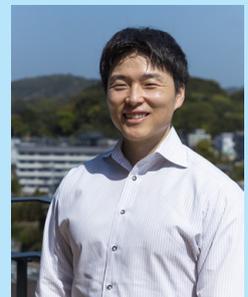


## トレーニングを体験して

趣味としてパワーリフティングを行い、今回のモデルにもなった職員に感想を伺いました

普段のトレーニングでは意識しないような細かな筋肉の動きがあり、少し難しいと感じるところもありましたが、新鮮な感じがしました

このトレーニングで市民の皆さんの健康の維持、向上に少しでも貢献できれば、うれしいですね



総務課  
こばやし  
小林主査

## トレーニングの注意点

トレーニングは無理のない範囲で行い、少しでも痛みなどの症状が出た場合には、すぐに中止し、専門の医療機関等を受診してください。ご紹介したトレーニングによって生じたけがなどは、市で責任を負いかねますので、くれぐれもお気を付けください。

# 鍛えるだけが筋トレではない

3つのポイント  
整える  
体内リズムを

1 朝起きたら日光を浴びる

2 日中は、体を活発に動かす

3 就寝1～2時間前に  
ゆっくり入浴する

年齢を重ねるにつれ筋力が低下しやすくなっていきますが、筋肉は年齢に関係なく鍛えられます

体内リズムを整え、トレーニングをした後は、栄養のある食事により効率的に筋肉を作りましょう！

## 食事×筋肉

良質なタンパク質で効率的に筋肉UP!!

さっぱり美味しい簡単レシピを紹介します



オクラ・ツナ缶 (サバ缶)  
梅干しだけでできる！オクラのツナ和え



### ■作り方

- ①オクラは塩でもみ、さっとゆでて小口切りに
- ②ツナ缶の余分な油を切る
- ③梅干しは種を取り、果肉をよくたたく
- ④オクラ・ツナ・梅干しをよく混ぜ合わせて完成



健康増進課  
はやし 林 管理栄養士

自分に合った健康づくりを始めてみませんか。市では健康づくりのための教室を開催しています。広報などで随時お知らせしますので、ぜひ参加してください

みんなで一緒に健康づくり

## みんなで筋トレ体操！

筋力がつくと、転倒しにくい身体になります。さらにみんなで楽しく行うことで、脳が活性化し、認知症予防にも役立ちますよ！

65歳以上のグループで、新たな活動として「みんなで筋トレ体操」を始める団体に、看護師や理学療法士等、専門職のスタッフがグループへ訪問し、体操指導や体力測定等を行います

☎ やすらぎ対策課高齢福祉係

☎ 0739 (26) 4910



## ウォーキング

ウォーキングで美脚・美肌を手に入れませんか。歩く事で、身体全体の筋肉を鍛えられます。また、血流がよくなることで、皮膚の新陳代謝がよくなり、脳の働きも活発になります

時期 秋頃開催

☎ 健康増進課健康管理係

☎ 0739 (26) 4901



# 田辺 スポーツ パークで！ 筋トレ！

## 市営のジムを利用しませんか？

**所在地** 上の山一丁目 23-1-7  
**利用時間** 9時～21時30分（最終受付19時30分）  
**利用料** 1回2時間まで  
 大人 880円・高校生以下 440円  
**申込** スポーツ振興課の窓口へ  
 ※高校生以下の方は、大人の付き添いが必要です



↑パワーラック

**田辺スポーツパーク**  
 〇 スポーツ振興課  
 ☎ 0739 (25) 2531



## 利用者さんの声



音楽と紀州材の香りに癒やされながら、気持ちよくトレーニングができますよ。

たがち たつや 田淵 竜也さん · こしま ゆう 小島 優さん

ヘビーユーザーです。自分のペースのできるのも初めての人にもおすすめです。パワーラックが4つもあるのがありがたいですね。



ふくもとまこと 福本 真さん

4～5ページの筋トレを教えていただいたトレーナーの出口さんにトレーニングの必要性を伺いました

## 少しでも若い時に始める



パーソナルトレーナー  
 てくち ひろき  
 出口 広紀さん

今年の4月からパーソナルトレーナーとして、地元で指導を行っています。田辺には梅やミカンなどの農家の方が多いですが、農作業は斜面などで行うため、ひざの位置がずれやすいです。その状態でしゃがむ、重いものを運ぶなどを繰り返すことでひざや腰に負担がかかり、痛めてしまう原因になります。突発的なけがとは異なり、このようなけがが要因で起こる場合は、自覚がなくても20代後半くらいから徐々に痛め始めると言われています。

「もう筋トレをやっても手遅れでは……」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、筋力はいくつになっても付けることができます。一日でも若い時に始めて、いつまでも健康でいられる身体づくりをサポートできればうれしいです。

いつまでも健康な状態でいられるようにするために、日頃からストレッチやスクワット等の筋トレを継続して行い、筋力が衰えないようにすることが大切です。