

● Mr.ビーコル  
蒲谷正之氏が紹介する

## 『お手軽！簡単！続けられる！運動』③

プロバスケットボールBリーグ、横浜ビー・コルセアーズで活躍された“Mr.ビーコル”蒲谷正之氏が紹介する『お手軽！簡単！続けられる！運動』をシリーズでお届けします。

ご自身のペースで、無理なく、楽しんでおこなっていただける運動です。是非お試しください!!

第3回は、「膝伸ばし運動」です。

- ① 椅子に深く腰掛けます
- ② 片方の膝を徐々に伸ばし、伸ばしきったところで5秒間キープします  
\*膝を伸ばす時は、太ももが椅子から離れないようにしましょう！
- ③ 戻します
- ④ 反対の膝を徐々に伸ばし、伸ばしきったところで5秒間キープします
- ⑤ 戻します
- ⑥ ②～⑤を5回繰り返します

この6つをおこなってください！

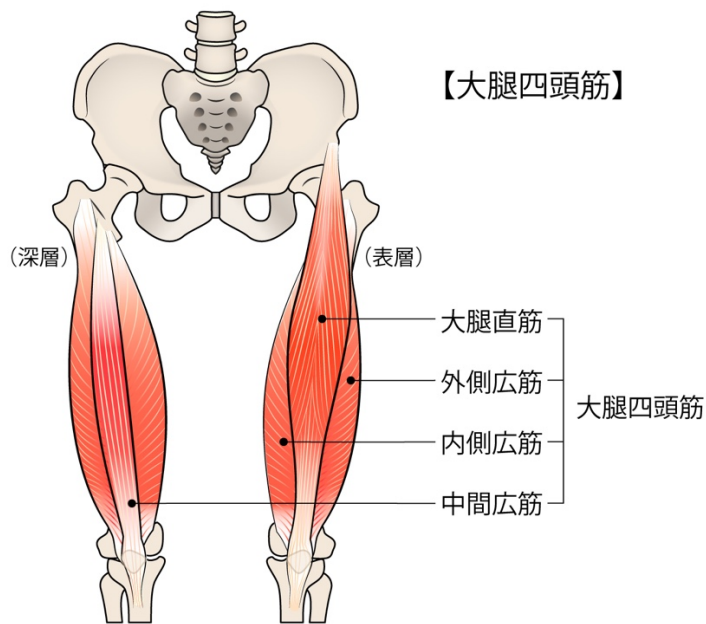


椅子に腰掛ける際は、①背もたれに寄りかからず②座面に深く腰掛け③背筋をしっかり伸ばしましょう。下を向かず、目線を前方に保つようにして下さい。姿勢の保持が難しい方は、手で椅子を押さえながら行ってください。

この運動も朝晩2回、もしくは朝昼晩の3回行ってみてください。

この運動では大腿四頭筋という筋肉を鍛えることができます。

大腿四頭筋とは①大腿直筋、②外側広筋、③内側広筋、④中間広筋の4つの筋肉から成るからだの中で最も大きな部類に入る複合筋肉です。



膝を伸ばすときに使う筋肉であり「歩く」「走る」時だけでなく、多くのスポーツにおいて重要な筋肉です。

大きな筋肉ですので、鍛えると大幅に代謝が上がります。脂肪燃焼効果も期待できます。

運動は毎日の継続が大事です！無理せずマイペースで続けて下さい！！



蒲谷 正之氏：創成期の横浜ビー・コルセアーズを支えた“Mr.ビーコル”。bj リーグ時代の 2012-13 シーズンでは見事優勝。ファイナルでは大活躍し、MVP を獲得した。背番号 3 は永久欠番となっている。



糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・甲状腺専門外来  
循環器内科・腎臓内科・血液内科・眼科

東林間 042-701-1041  
鶴間 046-271-7410  
杏林堂 0465-47-3101

