

6 筋力トレーニング

これまで運動といえば、「ウォーキング」でしたが、最近では筋力トレーニングも併せて行うことが大切と言われるようになりました。筋力トレーニングは、筋骨隆々なスポーツ選手がやる専門的なトレーニングと思われがちですが、体力に合わせて行うことで運動機能や体力を向上させ、体脂肪を燃やす場所である筋肉がやせ細るのを防ぎます。そして、結果的に QOL の向上が期待されます。

筋力トレーニングの回数、頻度

1 種目について 10～20 回を 1 セットとして、2～3 セットできるように目指します。自分の身体を十分に意識して「きつい」と感じる場合は、無理しないことが大切です。少ない回数でも、使っている部分が硬くなっていることが大切です。最初は全くできなくても、続けていくうちに必ずできるようになります。1 種目 3 回を 1 セットとして始めてみましょう。

頻度は、週に 1 日から始めて週に 2～3 日程度でできれば良いでしょう。物足りない人は、毎日でも構いません。ただし、体調を十分に管理しましょう。

「筋肉痛はしっかりとトレーニングができた証拠」と言われることがありますが、筋肉痛のあるときにさらに筋肉痛を起こすような運動は、大きなケガにつながる可能性があります。筋肉痛があるときは、身体を休めることに専念しましょう。身体を休めるのもトレーニングのうちです。

また、体力のある人は、体育館やスポーツジムを活用することをお勧めします。正しい知識に基づいて運動することで、必ず効果が現れます。

筋力トレーニングの注意点

1) 慌てず、ゆっくり、正しいフォームで行う。

反動をつけて速く行ってもトレーニングの効果は得られません。

1, 2 であげて、1 (いーち), 2 (にー), 3 (さーん), 4 (しー) で下ろすようにします。

2) 無理をして力を出そうとしない。

健康づくりのための筋力トレーニングは、力自慢のために行うわけではありません。

3) 呼吸は止めない。

息を止めて、思い切り力を出そうとすると血圧が上昇します。「力を出すときは息を吐く」ことが基本的な呼吸法です。

4) 使っている筋肉を意識して行う。

使っている筋肉を意識することで、トレーニングの効果が上がります。
使っている筋肉を確かめながらトレーニングしましょう。

5) 痛みや疲れがあるときは、その部分は休める。

痛みは身体の危険信号です。ケガをすると積み上げてきたものが全て無駄になります。痛みを我慢してまで行う必要はありません。

疲れは身体が回復しているときに感じます。トレーニングは疲れがなくなってから行った方が効果的です。

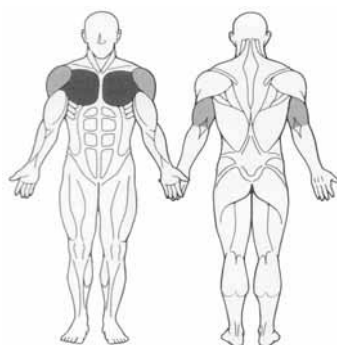
筋力トレーニングの例

筋力トレーニングの例について、鍛えられる部分と行い方を部位別に紹介します。

a : 「胸・肩・二の腕」、b : 「おなか」、c : 「背中」、d : 「肩」、e : 「太もも・お尻」、f : 「ふくらはぎ」として紹介します。

a 胸・肩・二の腕

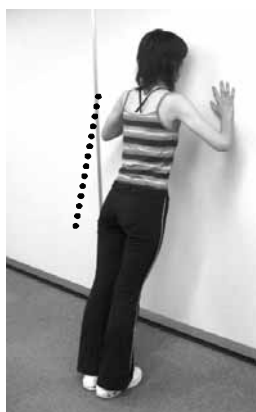
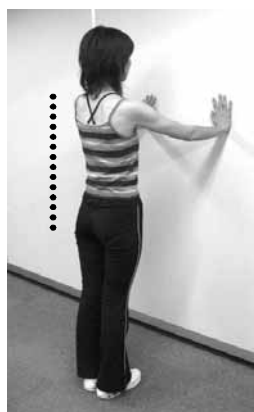
図 VI-3 トレーニングで鍛えられる部位²³⁾より作図



塗りつぶされている部分を意識してトレーニングします

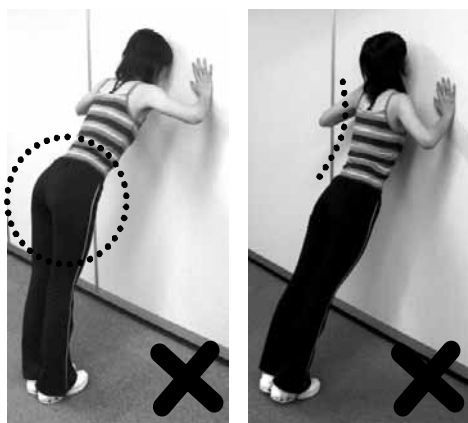
胸・肩・二の腕の筋肉

a-①：腕立て伏せ（壁）（初級向け）



～行い方～

- 1 足を肩幅くらいに開いて立ちます。
- 2 両手を肩幅より少し広めに開いて壁に着きます。
- 3 胸を張り背筋をまっすぐ伸ばします。
- 4 少しずつ肘を曲げて、胸を壁に近づけます。
- 5 背中を丸めないように、ゆっくりともとに戻します。



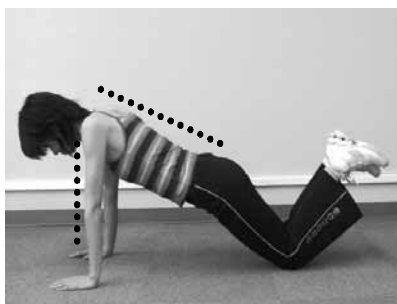
<注意点>

- ・ 腰が後ろに引けないようにします。
- ・ 腰が反らないように腹筋を使い、肩から足までを常に一直線にして行います。

a-②：膝つき腕立て伏せ（中級向け）

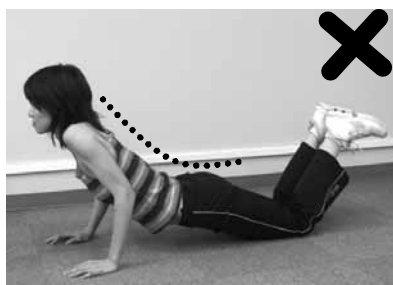
～行い方～

- 1 両膝を床に着いて、両手を肩幅より少し広めに着きます。
- 2 膝から肩までがほぼ一直線になるようにします。
- 3 手の甲の真上に肩がくるようにします。
- 4 肘を外側に開きながら曲げて、床に胸を近づけるように身体を下ろします。
- 5 床を押すようにして腕を伸ばして身体を待ち上げます。



<注意点>

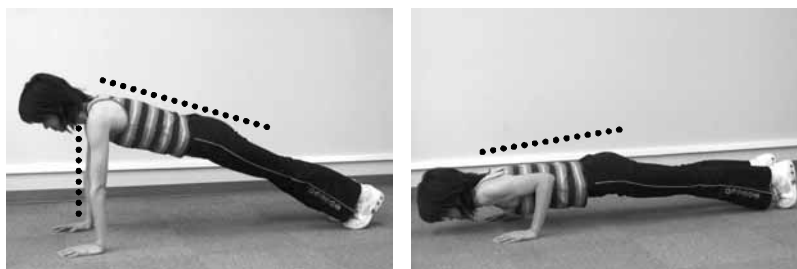
- ・ お尻が斜め後ろに上がらないようにします。
- ・ おなかが落ちて腰が反らないようにします。腹筋を使って、肩から膝までを常に一直線にして行います。



a-③：腕立て伏せ（上級向け）

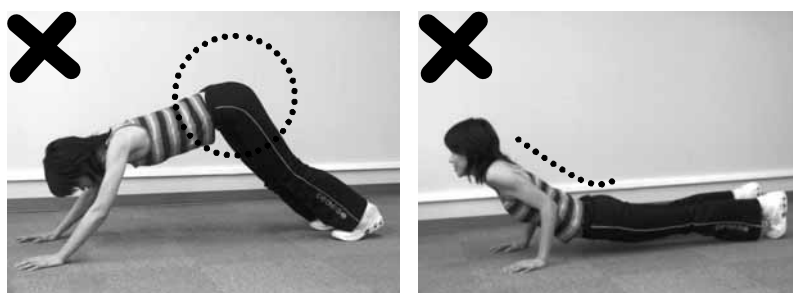
～行い方～

- 1 両手を肩幅よりやや広めに開いて着いて、肘を伸ばし、手と足で身体を支え、身体をまっすぐに伸ばします。
- 2 肘を曲げて床に胸を近づけるように身体を下ろします。
- 3 床を押すようにして腕を伸ばし、身体を床から持ち上げます。



<注意点>

- ・ 腰が斜め後ろに上がらないようにします。
- ・ おなか落ちて腰が反らないようにしましょう。腹筋を使って、常に肩から足までが一直線になった状態で行うようにします。



b おなか

図 VI-4 トレーニングで鍛えられる部位²³⁾より作図



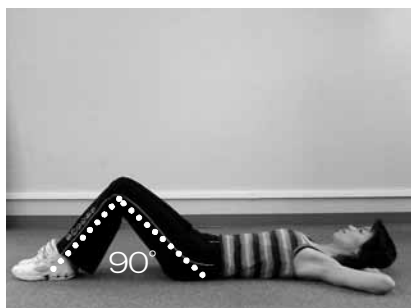
塗りつぶされている部分を
意識してトレーニングします

おなかの筋肉

b-①：腹筋（初級・中級向け）

～行い方～

- 1 あお向けに寝て、膝を90度くらいに曲げます。
- 2 手を頭の後ろへ添えるようにします。
- 3 おへそを覗き込むように、ゆっくりと頭と背中の上の方が浮く程度に体を起こします。
- 4 ゆっくりと元に戻します。



<注意点>

- ・ 反動をつけないで起きるようにします。
- ・ 腹筋が硬くなっていることを意識しながらおへそを見るようにします。



- ・ 手で首を強く引き起こさないようにします。



- ・ 手を頭の後ろへ添えてできない場合は、胸の前で腕を組むか、おへそに手を置いて身体を起こすようにします。
- ・ 身体が起きなくても、手でお腹をさわり、お腹が硬くなっていれば、運動の効果はあります。

b-②：脚上げ腹筋（上級向け）

～行い方～

- 1 あおむけに寝て、ふくらはぎを椅子の上に乗せ、膝ができるだけ 90 度に近くなるように身体の位置を調節します。
- 2 手を頭の後ろへ添えるようにします。
- 3 おへそを覗き込むように、ゆっくりと頭と背中の上の方が浮く程度に身体を起こします。
- 4 ゆっくりと元に戻します。



<注意点>

- ・ 反動をつけないで起きるようにします。
- ・ 腹筋が硬くなっていることを意識しながらおへそを見るようにします。



- ・ 手で首を強く引き起こさないようにします。



- ・ できない場合は、胸の前で腕を組むか、おへそに手を置き身体を起こすようにします。
- ・ 身体が起きなくても、手でお腹をさわり、お腹が硬くなっていれば、運動の効果はあります。

c 背中

図 VI-5 トレーニングで鍛えられる部位²³⁾より作図



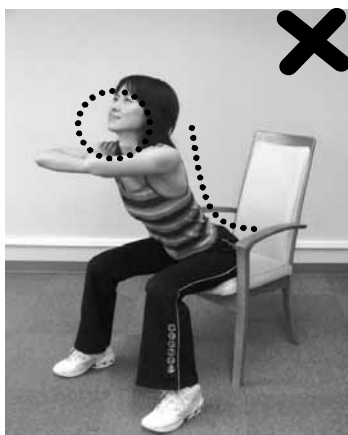
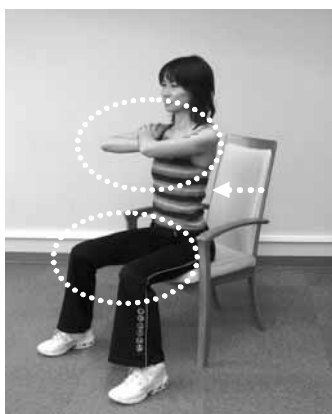
塗りつぶされている部分を
意識してトレーニングします

背中中の筋肉

c-①：座って上体そらし（初級向け）

～行い方～

- 1 椅子に座り、足を肩幅よりも広めに開いて身体をまっすぐ起こします。
- 2 両手を胸の前で組み、上半身をゆっくりと前方に倒します（倒し過ぎないように 30° 以内）。
- 3 ゆっくりと元に戻します。



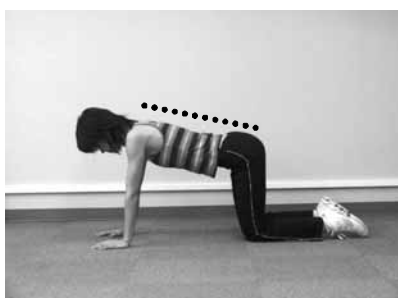
<注意点>

- ・ あごが上がって、腰が反らないようにします。

c-②：片手片脚上げ（中級・上級向け）

～行い方～

- 1 よつ這いになります。
- 2 「右腕と左脚」または「左腕と右脚」の組み合わせで、腕と脚が床と平行になるまで持ち上げます。
- 3 約 10 秒数えて静止し、元に戻します。
- 4 反対側も同様に行います。



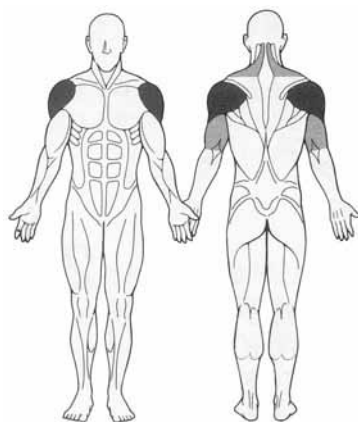
<注意点>

- ・ 身体が傾いていないか、背中が反り過ぎていないか、曲がり過ぎていないか注意します。
- ・ 勢いをつけて行くと、腰痛の原因になるのでゆっくりと行います。
- ・ 肩と骨盤がねじれないように注意します。
- ・ できない方は、脚だけ上げることから始めます。



d 肩

図 VI-6 トレーニングで鍛えられる部位²³⁾より作図



塗りつぶされている部分を
意識してトレーニングします

肩の筋肉

d-①：ダンベル横上げ（ダンベルサイドレイズ）（初級・中級・上級向け）

～行い方～

- 1 ダンベルを両手に持ち、手のひらを内側にして肩幅程度に足を開いて立ちます。
- 2 腕を伸ばしたままゆっくりとダンベルを肩の高さまで持ち上げます。
- 3 ゆっくりと元に戻します。



<注意点>

- ・ ダンベルの取り扱いには十分注意します。
- ・ ダンベルの重さの目安は男性で2～3kg、女性で1～2kgですが、体力に合わせて調節します。
- ・ 身体をまっすぐにして立ち、腰が曲がらないようにします。
- ・ ダンベルは身体の真横に上げ、前や後ろには上げないようにします。
- ・ 反動をつけないでゆっくりと動きます。
- ・ ダンベルがない場合は、ペットボトルに水を入れたものや砂袋等を用いても良いです。安全性も高く、安価です。

dー②：ダンベル腕上げ（ダンベルショルダープレス）

（初級・中級・上級向け）

～行い方～

- 1 ダンベルを両手に持ち、肘を曲げて肩の高さまで持ち上げ、手のひらを前方に向けます。
- 2 足は肩幅程度に開いて立ちます。
- 3 肘を伸ばしてダンベルを真上に持ち上げます。
- 4 ゆっくりと元に戻します。



<注意点>

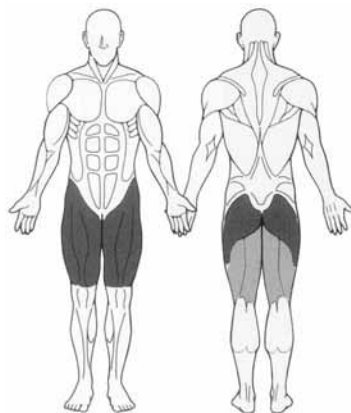
- ・ ダンベルの取り扱いには十分注意します。
- ・ ダンベルの重さの目安は男性で2～3kg、女性で1～2kg ですが、体力に合わせて調節します。
- ・ 身体をまっすぐにして立ち、腰が反らないようにします。
- ・ ダンベルは身体の高真上に上げ、前や後ろには上げないようにします。

e 太もも・お尻

図 VI-7 トレーニングで鍛えられる部位²³⁾より作図



太ももの筋肉
(膝伸ばしで鍛えられる部位)



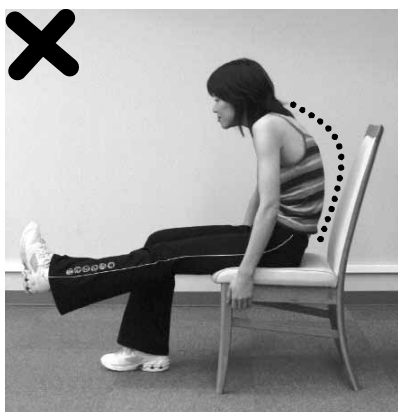
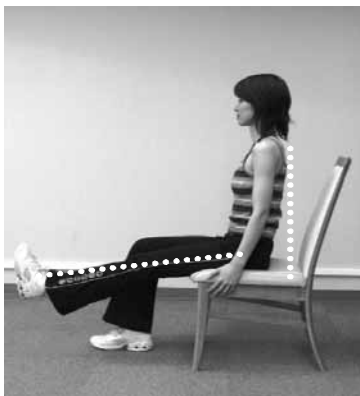
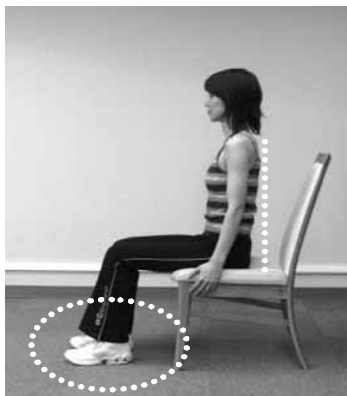
太ももとお尻の筋肉
(スクワットで鍛えられる部位)

塗りつぶされている部分を
意識してトレーニングします

e-①：座って膝伸ばし（初級向け）（椅子での座位）

～行い方～

- 1 足の裏が床にしっかりつくように椅子に腰掛け、背筋を伸ばします。
- 2 ゆっくりと膝を伸ばし床と平行になったところで約10秒静止します。
- 3 ゆっくりと元に戻します。
- 4 反対側も同様に行います。



<注意点>

- ・背中が曲がらないように注意します。

eー②：座って膝伸ばし（初級向け）（床での座位）

～行い方～

- 1 足をのばして座り、手をお尻の横よりもやや後につきます。
- 2 片足を床から 20cm 程度上げ、約 10 秒静止します。
- 3 ゆっくりと元に戻します。
- 4 反対側も同様に行います。

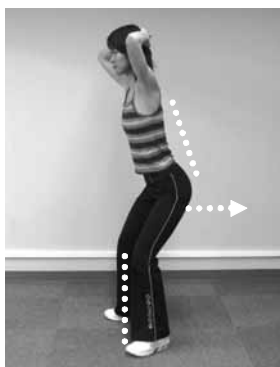
<注意点>

- ・足を上げる高さが高くなるほどきつくなります。
- ・椅子で行う場合よりも床で行う場合の方がきつくなります。

eー③：クォータースクワット（中級向け）

～行い方～

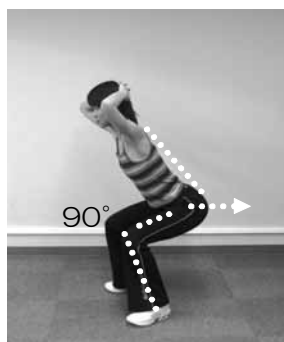
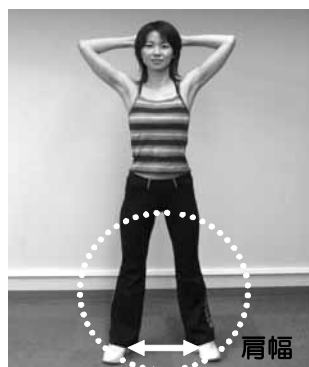
- 1 両足を肩幅よりやや広めに開き、つま先は膝と同じ方向に向けます。
- 2 背筋を伸ばしたまま、椅子に座るようにゆっくりと軽く膝が曲がる程度しゃがみます。
- 3 足裏全体で床を押しながら、膝を伸ばして立ち上がります。



eー④：ハーフスクワット（上級向け）

～行い方～

- 1 両足を肩幅よりやや広めに開き、つま先は膝と同じ方向に向けます。
- 2 背筋を伸ばしたまま、椅子に座るようにゆっくりと膝が90度くらいになるまでしゃがみます。
- 3 足裏全体で床を押しながら、膝を伸ばして立ち上がります。



<注意点>

- ・ クォータースクワット、ハーフスクワットも、膝がつま先よりも前に出ると膝を痛める場合があります。膝がつま先よりも前に出ないようにします。
- ・ あごが上がったり、背中が反り過ぎないようにします。上体が前に倒れすぎないようにします。



eー⑤：ダンベルスクワット（上級向け）

～行い方～

- 1 両手にダンベルを持ちます。
- 2 両足を肩幅よりやや広めに開き、つま先は膝と同じ方向に向けます。
- 3 背筋を伸ばしたまま、椅子に座るようにゆっくりとしゃがみます。
- 4 足裏全体で床を押しながら、膝を伸ばして立ち上がります。



<注意点>

- ・ ダンベルの取り扱いには十分注意します。
- ・ ダンベルの重さの目安は男性で3～5kg、女性で1～3kg ですが、体力に合わせて調節します。
- ・ しゃがむ深さが深くなるときつくなります。体力に合わせて行います。
- ・ 膝がつま先よりも前に出ると膝を痛める場合があります。膝がつま先よりも前に出ないようにします。
- ・ 背中が反り過ぎないようにします。
- ・ 上体が前に倒れすぎないようにします。

f ふくらはぎ

図 VI-8 トレーニングで鍛えられる部位²³⁾より作図



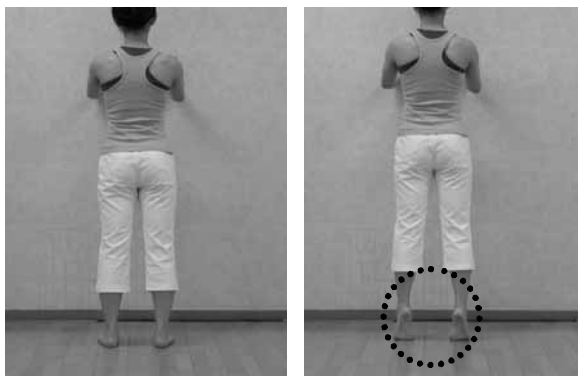
塗りつぶされている部分を
意識してトレーニングします

ふくらはぎの筋肉

f-①：つま先立ち（両足）（初級・中級向け）

～行い方～

- 1 バランスをとるために椅子につかまり、両足を肩幅程度に開いて立ちます。壁などを利用しても構いません。
- 2 体重を徐々につま先に乗せ、ふくらはぎを意識してつま先立ちになります。
- 3 かかとをゆっくりと下ろします。



両足の場合（初級・中級向け）

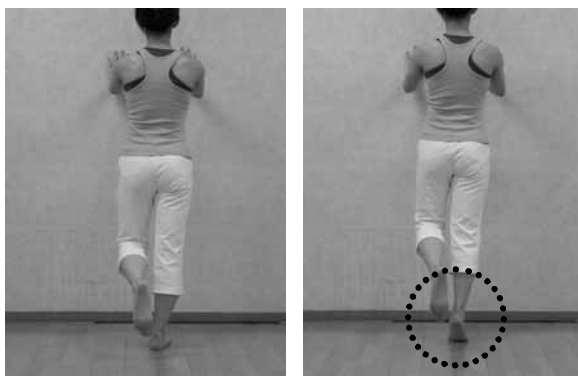
<注意点>

- ・ 反動を使わないようにゆっくり行います。

fー②：つま先立ち（片足）（上級向け）

～行い方～

- 1 バランスをとるために椅子などにつかまり、片足を上げて立ちます。
- 2 ふくらはぎを意識して、床についている足のかかとに徐々に体重を乗せ、つま先立ちになります。
- 3 床についている足のかかとをゆっくりと下ろします。
- 4 反対側も同様に行います。



片足の場合（上級向け）

<注意点>

- ・ 身体の反動を使わないようにゆっくり行います。
- ・ 床についている側の膝が曲がらないようにします。