

初心者でも簡単！ 冬から始める筋トレのススメ

横浜市スポーツ医科学センター・指導員 古畑 亨

本格的な冬の寒さを感じる師走、外出や運動する機会が少なくなる方が多いのではないのでしょうか。そんな時期だからこそ今回は、自宅でもできる手軽な筋力トレーニング(以下、筋トレ)をご紹介します。

トレーニングはスバリ「冬」に始めましょう

冬に体重が増えてしまう方はいませんか。その原因のひとつに、冬の寒さにより活動量が減り、さらに年末年始などで飲食する機会が増えるため、摂取カロリーが消費カロリーを上回ってしまったことが考えられます。

しかし、研究結果によると、外気温が低くなる冬は、体温を上げようとする機能が働くため、夏よりも基礎代謝が上がることが報告されています(※)。

つまり、夏より基礎代謝が上がる冬は、トレーニングによる消費カロリーも高くなるため、トレーニングを始める時期として絶好のチャンスでもあります。

そこで、さまざまなトレーニングの中から、寒い冬に自宅で気軽にできる、おススメの筋トレをご紹介します。

筋トレは下半身からがオススメ

筋トレは全身をバランスよく、胸、背中、太ももの大きな筋肉から鍛えていくことが大事です。初めての方は、まず下半身から取り組んでみましょう。(図1・2)

おさえておきたい 基本的なポイント

- ① ストレッチなどのウォーミングアップで、関節の可動域を広げ、身体を温めてから行いましょう。
- ② 1セット10〜20回程度で2〜3セットを、週に2〜3回行いましょう。
- ③ 動きに合わせて、呼吸を止めずに行いましょう。
- ④ ケガなく効果を出すために、正しいフォームで行いましょう。

図1 正しいスクワット

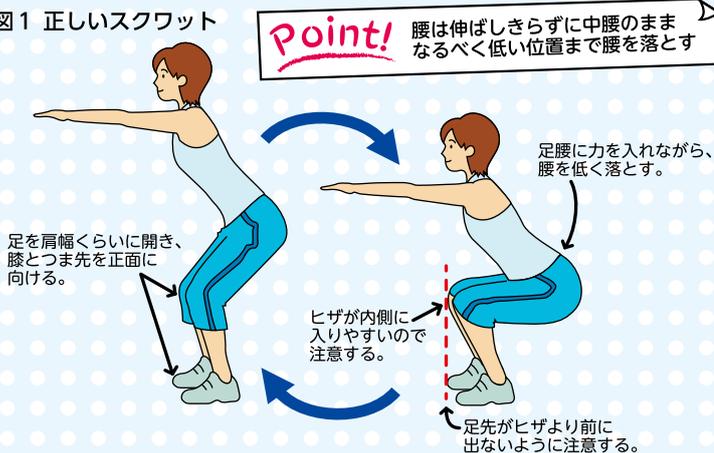
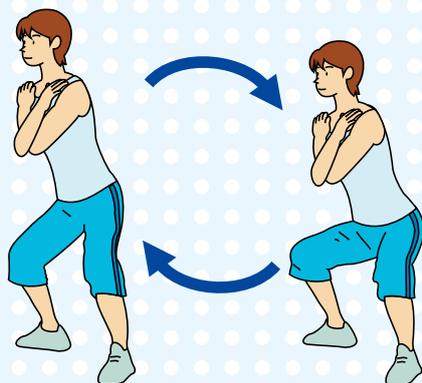


図2 膝・腰への負担が少ない
ワイドスクワット

膝や腰に痛みのある場合には、足幅の広いフォームを試してみてください。足は肩幅の2倍くらいに開き、つま先は斜め45度に。息をすいながら、つま先の方に膝を曲げ、ゆっくりもどします。しっかり胸をはり、膝を伸ばしきらないように気をつけます。





ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター
理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ
メディカルトレーナー
なかた しゅうへい



第34回

中田 周兵

スキルの向上に必要な 正しい動きの獲得③

前々回と前回では、正確なパワーポジションと効率的なサイドステップ動作の獲得を目的としたエクササイズを紹介しました。今回は、バスケットボールにおける素早い切り返し動作に必要な、クロスステップの獲得のためのエクササイズを紹介します。

クロスステップ動作は、進行方向側の足で床をしっかり蹴ることが重要なポイントです(図1)。十分に進行方向側の足に重心を移動させる前にクロスステップを行うと、床からの反力をうまく利用できないため、力強い蹴り出しが行えません。また、体幹回旋(捻り方向)の可動域が低下していると、クロスステップ動作時のスムーズな骨盤の回旋が生じないため、素早い動作が難しくなります。エクササイズのポイントとしては、進行方向側の足で体重を支持すること(図2)、体幹回旋可動域を拡大させること(図3)、クロスステップの動きにおいて上半身に対して骨盤をスムーズに回旋させること(図4)です。

ビーコルは、得意のトランジションバスケットに持ち込むために日々厳しいラントレーニングを行っていますが、切り返し動作のスキル向上のための基礎的なエクササイズにも取り組んでいます。ビーコル選手たちのスピードを体感するためにもぜひ会場に足を運んでください!

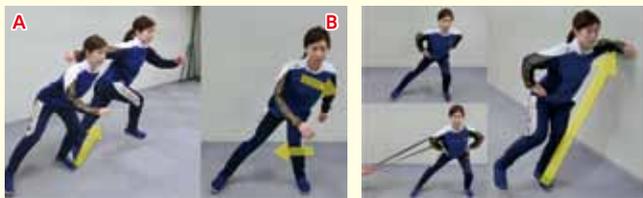


図1. クロスステップ動作のポイント

A) 良好例: 進行方向側の足へ重心を移動させ、床をしっかり蹴る
B) 不良例: 十分に重心を移動できていないため、膝が内側に抜けている



図2. ラテラルスクワット・クロススクワット
進行方向側の足へ十分に重心を移動させた状態でスクワットを行う



図3. 体幹回旋可動域の拡大
素早いクロスステップに必要な(骨盤に対する)胸部可動性改善のためのストレッチ



図4. ラテラルスクワットからクロスステップへ
上半身(胸部)に対して骨盤を素早く回旋させるようにクロスステップを行う

スポ医科
情報

スポーツ版人間ドック(SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをを行い、健康・体力づくりをサポートします。

- 料金:15,000円(横浜市民)/17,000円(その他)
- TEL:045-477-5050
- URL:<http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/sps/>

スポーツ版
人間ドック(SPS)



トレーニングは冬から!
SPSで体力年齢を
知るのもアリだぞー!



理由① 下半身は筋肉量が多い

全身の筋肉の約70%は下半身にあります。中でも太ももの前側にある大腿四頭筋は、筋肉の中で最も大きい筋肉です。下半身の筋トレに取り組むことで身体全体の代謝が上がり、脂肪燃焼にも効果的です。

理由② 加齢による筋力低下を緩やかにできる

人間は、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えると、日常動作に支障をきたす「ロコモティブシンドローム」になってしまいます。「立つ」「歩く」を支える主な筋肉が大腿四頭筋ですが、この筋肉量は20〜30歳をピークとすると、80歳には半分になると言われています。

これから運動を始めたい方へ スポーツ医学に基づきサポートします!

当センターでは「スポーツ版人間ドック(SPS)」で自身の体力年齢を判定し、医師、管理栄養士・スポーツ科学員などの専門スタッフがスポーツ医学に基づいた健康・体力の維持増進につながるアドバイスを提供します。

また、SPSで得たデータを基に、さまざまな運動を組み合わせた目的別の教室も紹介しています(詳細は、今月号の特集をご覧ください)。いつまでもいきいきとした健康的な生活を送るための目標設定や、今後の運動習慣を身につける冬にしてみませんか?

2020年のオリンピックイヤーが、皆さんの健康・体力向上元年になるように願っています。

(※)
van Ooijen, A.M.J., van Marken Lichtenbelt, W.D., van Steenhoven, A.A. & Westerterp, K.R., "Seasonal changes in metabolic and temperature responses to cold air in humans", Physiology & Behavior, vol. 82, no. 2-3, pp. 545-553, 2004.