

## 筋力アップ～疲れにくい身体づくり～

### スポーツの秋 到来！

秋晴れの下、運動会やスポーツ大会、ウォーキング大会など、各地で行事が盛んな季節です。日ごろの運動不足を解消するよい機会ですが、急激な運動は筋肉痛や怪我の元にもなります。

筋肉は、年齢とともに減少し、筋力の衰えで運動機能も低下し、疲れやすい体になります。疲れの原因は、さまざまですが筋力低下もそのひとつです。

筋力アップで、疲れにくい身体づくりを目指しましょう！



ちょっとした疲れ

じっとして動かない

筋肉が衰える

疲れやすい体

### 筋肉と筋力

成人の筋肉の重量は、体重の約40%を占めていますが、筋肉量は成長ホルモンの低下や、たんぱく質の合成の低下によって20代をピークに下降線をたどります。

筋肉は使わなければ衰え、運動しなければ年に1%低下するといわれます。

#### ○体重計でわかる筋肉量

体重から体脂肪量を差し引いた重さの約半分が、筋肉量になります。

体重65kgで体脂肪率が20%なら

体脂肪量 =  $65\text{kg} \times 0.20 = 13\text{kg}$

$(65\text{kg} - 13\text{kg}) \div 2 = 26\text{kg}$  答え 26kg

#### ○平均筋肉量目安（大和製衛株式会社調べ）

BMI	女性	男性
25.0以上	17.0kg	24.0kg
25.0未満	14.0kg	22.0kg

### 見直されるラジオ体操

国民運動として定着しているラジオ体操は、速い動きやストレッチをうまく組み合わせしており、400種類以上ある全身の筋肉をまんべんなく動かせる運動です。

「背伸びの運動」～「深呼吸」まで13の動きが、有酸素運動、筋トレ、柔軟の3つの要素を兼ね、特に骨格筋の筋力アップのほか、肩こりや腰痛の改善、脂肪燃焼効果が期待されています。



## 軽い負担で筋力アップ...スロートレーニング

通常の筋トレは身体に重い負荷をかけ、筋肉を成長させますが、軽い負荷でも動きをゆっくりすれば、同等の効果があります。  
普通の筋トレ動作を3~5秒かけて、ゆっくり行うのがポイントです。



### 日常ながら筋トレ

- ✓ エスカレーターを使わず階段を使う
- ✓ 電車を待つ間、つま先・かかとの上げ下げ運動
- ✓ 歯磨きしながらスクワット、等

### スロースクワット

- ①しゃがむ(太ももと床が平行で止める)
  - ②起きる(膝が伸びきらない)
- を続けてゆっくり行う。



### 筋肉痛予防

ストレッチは運動前の筋肉をやわらかくし、運動後の筋の炎症をクールダウンさせ筋肉痛を予防します。運動前のストレッチは怪我の予防になります。

### 効果的なストレッチのためのポイント

- ✓ 急激な弾みをつけない
- ✓ 15~20秒くらいかけてゆっくりと伸ばす
- ✓ 心地よい張りを感じるところまで伸ばす
- ✓ 呼吸はゆっくりと、身体の伸縮に合わせて自然な呼吸を続ける



自分にあった筋トレを選び、毎日の生活にうまく組み込んでいきましょう。



### 体育の日の由来

1964年(S39年)東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を、1966年から国民の祝日とした。2000年(H12年)からは「ハッピーマンデー制度」の適用により、10月の第2月曜日となっている。7年後の開会式は7月24日とか・・・体育の日も変わる？

TOKYO  
OLYMPIC



2020