

## 効果的な筋肉トレーニングの 方法と注意点(中・上級編)

今回は効率よく安全に筋肉トレーニングができるように、少しだけレベルの高い内容です。

### 1 大筋群よりトレーニングをはじめ。

人間の体には大腿四頭筋など、とても大きな筋肉から小さな小指の筋肉に至るまで、さまざまな大きさの筋肉があります。トレーニングのときに、筋肉は小さなものほど先にエネルギーを使い果たして疲労してしまうという特徴をもっています。スクワット(しゃがんだ状態から立ち上がる動作)、ベンチプレス(ベンチに寝た状態でバーベルを持ち上げる)、プッシュアップ(腕立て伏せ)、チンニング(懸垂)などの大きな動作を行うときには、大・中・小の筋肉が共同して動作を完了します。この際小さな筋肉が疲労していると一連の動作が行えなくなってしまう。たとえばプッシュアップの主動筋は大胸筋で上腕二頭筋が補助の役割をしますが、上腕二頭筋(力こぶの筋肉)が疲労していると

トレーニングが十分に行えません。ですからまず大筋群を使う大きな動作を行うトレーニングを先にやってから、小さな筋肉のトレーニングをおこなう順番が良いこととなります。従ってプッシュアップ↓ダンベルカールという流れにすれば大きな筋肉(大胸筋)↓小さな筋肉(上腕二頭筋)と効率よくトレーニングができます。

### 2 連日同じ筋肉を鍛えない

筋肉を激しく鍛えると更なる負荷に耐えようと筋肉の改変が起こります。その回復には数日を要し、効果的なトレーニングであった場合は、より優れた筋肉にできあがり、十分な休養がとれていなかったり、オーバートレーニングになったり、あるいは栄養が十分でない、効果が出ないばかりか疲労やケガのもとになるので注意しましょう。

全身の筋肉は表裏一体で全く逆の作用をする筋肉群に二分されま

す。たとえば大胸筋は押す動作、広

背筋は引く動作をします。今日は屈筋群を鍛えたら明日は一日休みを入れるか有酸素運動の日として、あさって伸筋群を鍛えれば超回復が期待でき効果は抜群でしょう。

### 3 動作は正確に(誤った姿勢はケガのもと)

これが最も大切なことです。たとえばスクワットで誤った動作をすると腰や膝を痛めることになり

ます。全てのトレーニングのときに正確な動作で行うことが第一です。ベンチプレスを行うときには必ず補助に付いてもらいましょう(ただし熟練した人に依頼すること！

補助のしかたとタイミングが大切です)。

最後にここ岡谷にある筋肉トレーニングに適した施設を紹介し

ます。やまびこスケートの森トレーニングセンターです。ここではオリピックの選手をはじめとする日本のトップアスリートが指導を受けています。施設は充実しており専門のインストラクターが常駐しています。

身近にある施設で優れた指導者から学んでみてはいかがですか? やまびこスケートの森トレーニングセンター(Tel 24-5210) 繁田さんまで。(医師会)