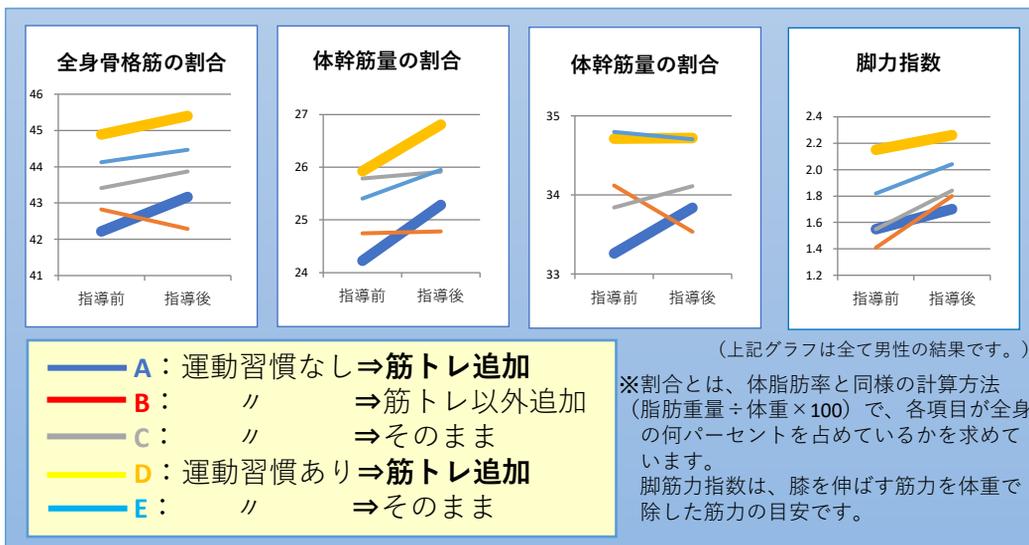


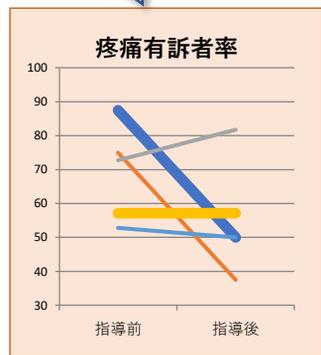
筋肉ムキムキですか？ ムキムキではない方、大丈夫です、それは「伸びしろ」ですよ。

中年期からの体力づくり

加齢とともに筋肉量は減少します。それは防ぎようのないことなのでしょうか？ 私たちの調査では、スクワットを中心とした「短時間でできる簡単な筋力トレ」を紹介し、その効果を検証しました。結果は、筋力トレを取り入れることで筋肉量や筋力を増加させることが可能でした。



首肩、腰や下肢など、身体に疼痛の訴えがある人の割合が減少する結果も得られました。



- A : 運動習慣なし ⇒ 筋トレ追加
- B : // ⇒ 筋トレ以外追加
- C : // ⇒ そのまま
- D : 運動習慣あり ⇒ 筋トレ追加
- E : // ⇒ そのまま

☆ 中高年の筋トレのコツ ☆

- エネルギー代謝のかなめとなる、下半身（体幹と下肢）の筋肉をメインに鍛える。
- 負荷の強さ、オーバーワークに注意。
若いころに比べて筋肉量の増加や疲労の回復にも時間がかかる。
筋肉そのものまたは筋腱、関節、靭帯などが耐えられる強さで。
- 炭水化物とタンパク質のバランスの取れた食事を摂る。
炭水化物は筋肉の「エネルギー源」、タンパク質は筋肉の「材料」。
エネルギー補給が不十分だと、筋肉をエネルギーにするため分解される。

若年者と中高年者のトレーニングの比較

若年者 追い込むトレーニング

高強度負荷で限界まで

次のセット

疲労物質 排除

高強度負荷で限界まで
刺激への慣れ ⇒ さらに強度アップ

ソフトで頻回 **中高年者**

高強度よりもソフトな負荷で
少し余力が残る程度

疲労物質 残留

次のセット

高強度よりもソフトな負荷で
少し余力が残る程度

疲労物質 残留

次のセット

高強度よりもソフトな負荷で
少し余力が残る程度

疲労回復

スロー & スロー

1日5分間の日替わり筋トレで筋力アップ。
(1日に2~3種類を実施。)

☆ スロートレーニングのコツ ☆

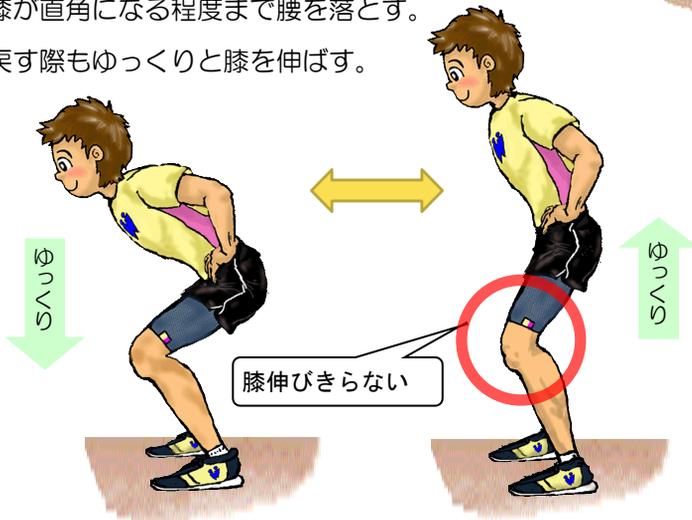
- ①一つの動作は往復で10秒程度掛け、ゆっくりと。
- ②動作を繰り返す際は力を抜かず、持続的な筋肉の緊張を保つ。
- ③回数は、心地よい疲労感が残る程度。

まずは試して、スロー&スロー!

ハーフスクワット

両足は肩幅程度に開いて、ゆっくりと膝が直角になる程度まで腰を落とす。

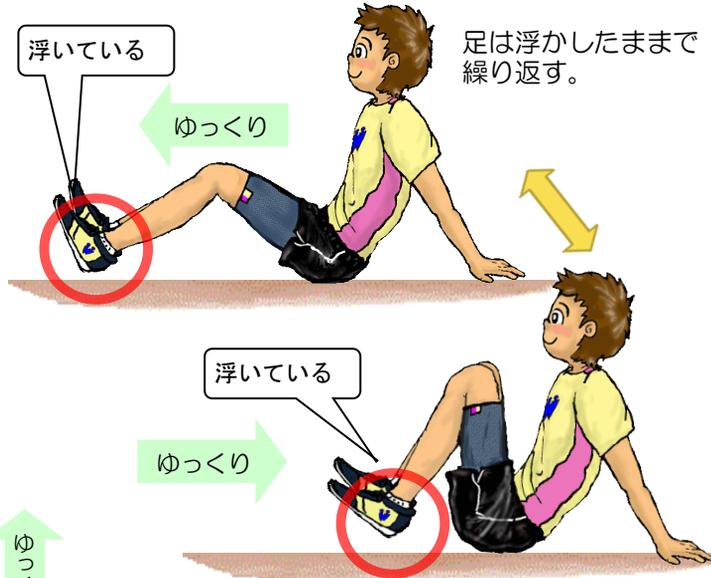
戻す際もゆっくりと膝を伸ばす。



ニートゥーチェスト

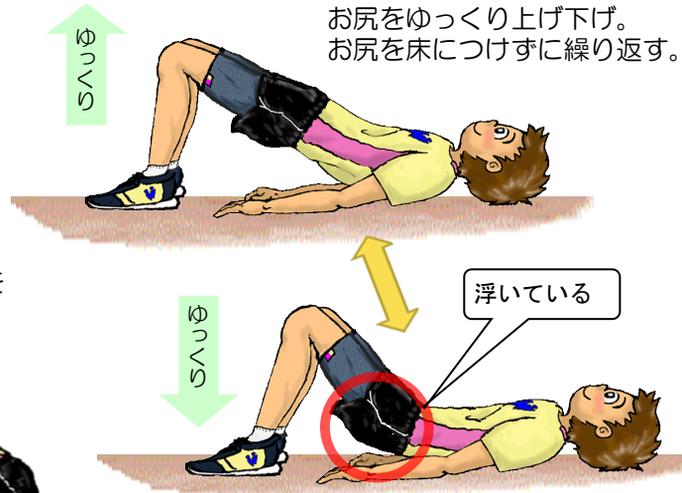
両足を曲げた状態から、ゆっくり両足を伸ばす。膝は伸びきらなくてもOK。

戻す際もゆっくりと両足を曲げる。



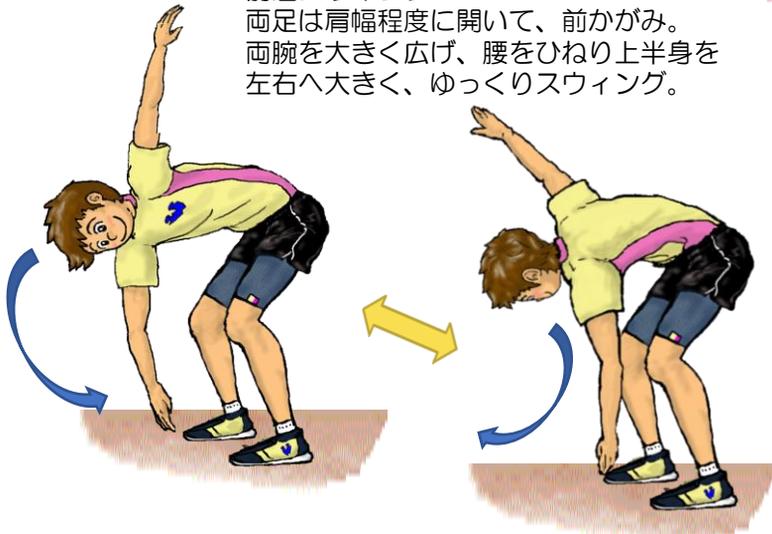
ブリッジ

お尻をゆっくり上げ下げ。お尻を床につけずに繰り返す。



前屈スウィング

両足は肩幅程度に開いて、前かがみ。両腕を大きく広げ、腰をひねり上半身を左右へ大きく、ゆっくりスウィング。



プッシュアップ

手と膝の距離で腕に掛かる負荷を調整。

両手の間隔を肩幅、肩幅の2倍、両手を揃えるなど変化をつけて。



スロー & スローで アレンジスクワット

☆ アレンジスクワットのコツ ☆ 基本は前頁のハーフスクワット

同じスクワット動作でも、姿勢を変えることでメインに働く筋肉が変わります。それぞれの姿勢をとったとき、どこに力が入っているかを意識することがポイント。

アレンジスクワット②

ターゲットは大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、**腹筋群**です。

開始ポジション

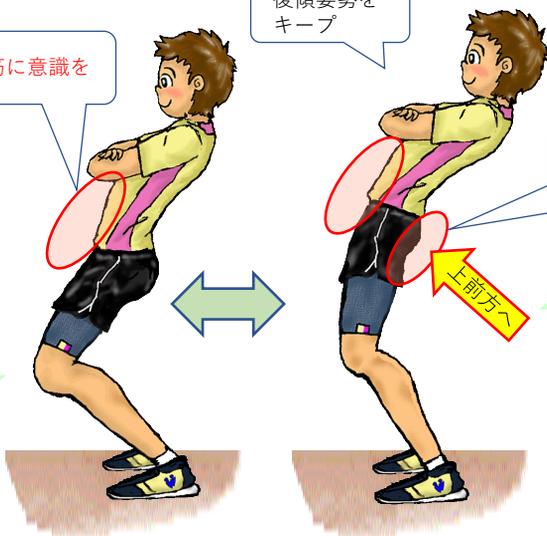
直立で足は肩幅より少し広く開き、胸の前で腕組み、上半身を少し後傾させ顎を引く。腹筋に力が入った状態にする。膝は少し曲がりやや腰を落とした姿勢。

腹筋に意識を

後傾姿勢をキープ

腰を上前方へ突き上げるイメージで殿筋に力を入れる

上前方へ



アレンジスクワット①

ターゲットは大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、**背筋群**です。

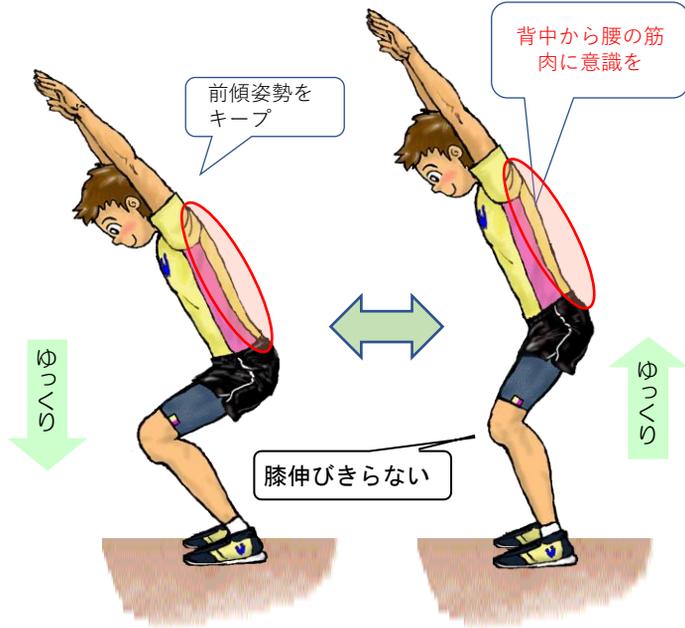
開始ポジション

直立で両足の位置は肩幅より少し広めに開き、両手を真上に突き上げる。背中から腰の筋肉に力が入った状態で、上体を少し前傾させる。

前傾姿勢をキープ

背中から腰の筋肉に意識を

膝伸びきらない



アレンジスクワット③

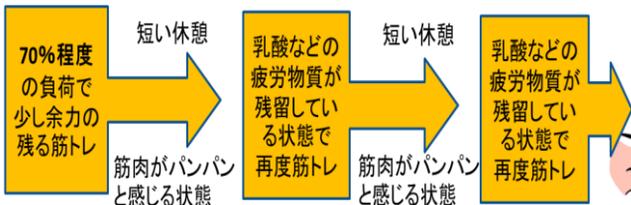
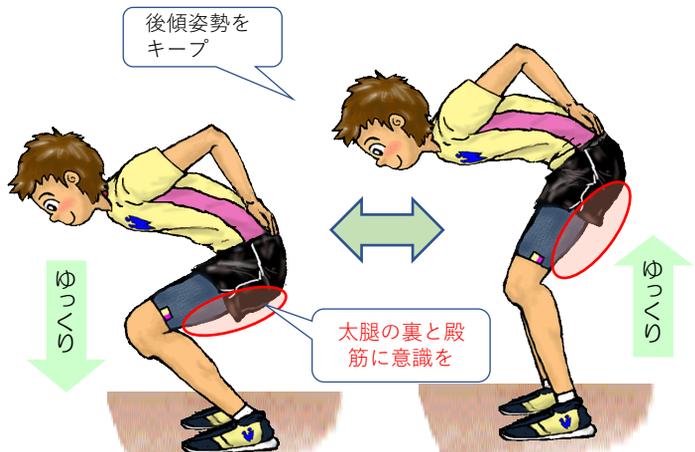
ターゲットは**ハムストリングス**、大臀筋、**大腿四頭筋**、背筋群です。

開始ポジション

両足の位置は肩幅より少し開き膝を90度程度に曲げる。つま先に体重をのせ重心を前方へ移し、上半身を大きく前傾させる。腿の裏側とお尻に力が入った状態にする。

後傾姿勢をキープ

大腿の裏と殿筋に意識を



70%程度のトレーニングを高頻度で繰り返すことが重要

～いつでも どこでも 簡単筋トレ～

スロー & クイック

重力に引かれていく（重心が地面に近づく）動作は3～5秒ほど時間をかけ、「ゆっくり」と動かす。



重力に反発する（重心が地面から遠ざかる）動作は時間をかけず、勢いをつけて「素早く」動かす。

☆ スロー&クイックのコツ ☆
動作の片道はスロートレーニングの要領でゆっくりと動かします。
帰り道はクイックに、瞬発的な動きを取り入れます。

フロントランジ

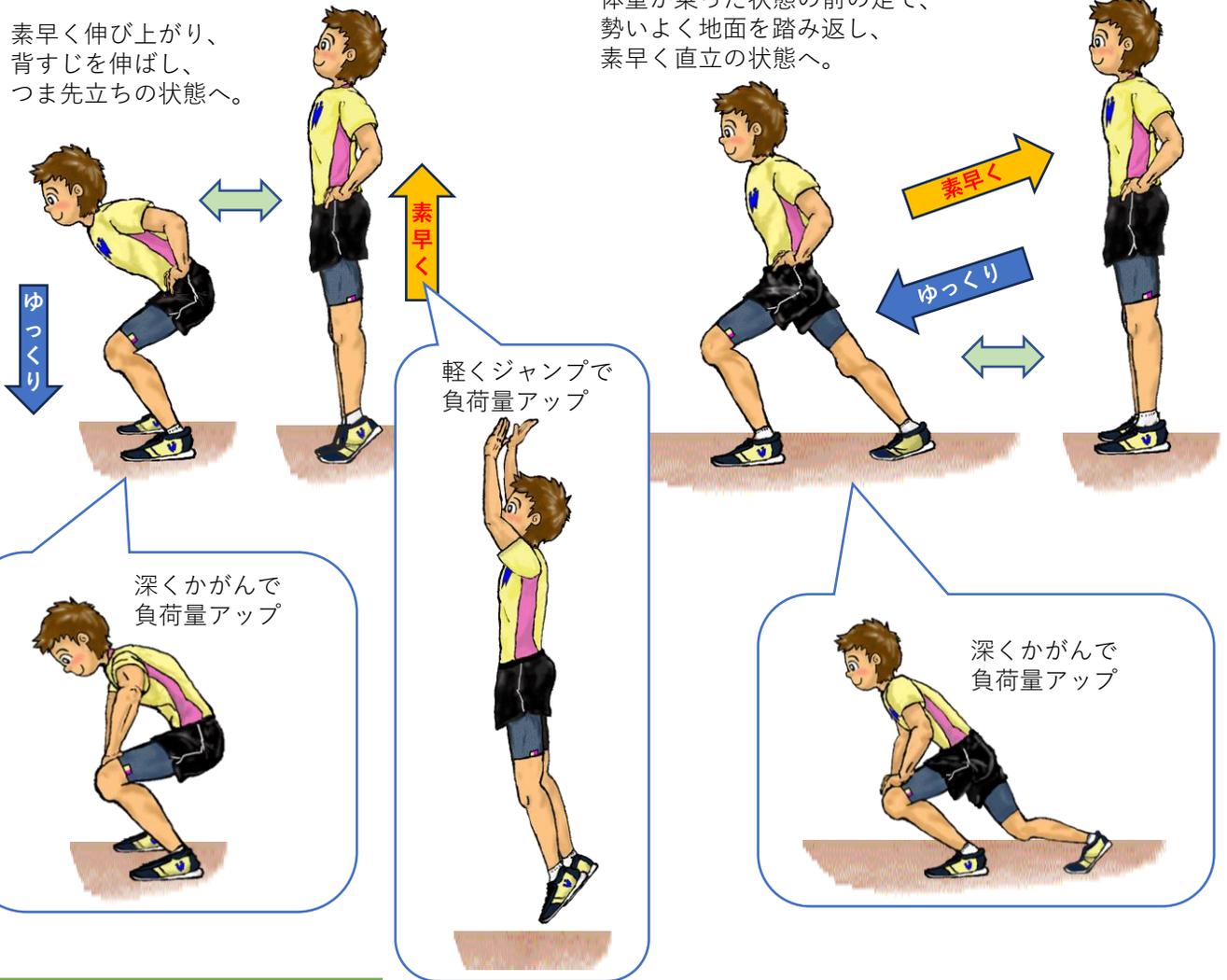
スクワット + つま先立ち

膝が直角に曲がる状態までゆっくりと腰を落とす。
腰の高さが低くなると強度アップ。

素早く伸び上がり、
背すじを伸ばし、
つま先立ちの状態へ。

片足を前方へ踏み出し、前に出した足にゆっくりと体重をかけていく。踏み出す距離が延びると強度アップ
※身体の横ブレを我慢。

体重が乗った状態の前の足で、
勢いよく地面を踏み返し、
素早く直立の状態へ。



アーム レッグ クロスレイズ

交差する手と膝で支える。

縮めた手足を素早く伸ばす。

浮いている手足をゆっくり縮める。

