



スポーツコーナー

## 体力作り 強化の運動

千葉県医師会  
健康スポーツ医学研究委員会

なかむら まさと  
中村 真人 医師



日常生活を元気に過ごすためには、体力が必要なのはいうまでもありません。その為には、持久力・筋力の強化が必要です。持久力が増すことで疲れにくくなり、筋肉が増えることでパワー・スピード・スタミナが増すからです。さらに、筋肉量が増すと外傷・障害の予防や回復にも絶対有利です。

しかし、誤った運動方法が続けることで却って障害を起こすこともあるので、良い運動指導者との出会いが大切です。運動指導者には、健康体力づくり事業財団の健康運動指導士・健康運動実践指導者、日本体

育協会のアスレチックトレーナー・フィットネストレーナー・スポーツプログラマー、中央労働災害防止協会のヘルスケアトレーナーなど、様々です(多くの資格があります)。どの運動指導者の指導を受けたらよいかは、かかりつけ医かスポーツ医に相談されることをお勧めします。

ところで、ミレニアムの読者はアスリートを目指すわけではありません。むしろ、ロコモティブシンドローム(運動器機能低下症候群)などの予防が主と思われます。

そこで、実際の運動はスロトレ・スロージョギングをお勧めします。スロトレは全ての運動を「ゆっくり〜ゆっくり」スロースローで行います。意外に全身の筋肉を使い、ゆっくりした負荷なので身体への障害も少なく、いつでもどこでも可能な運動です。例えば、NPO日本健康運動指導士会・千葉県支部事務局長の阿部義幸氏によれば以下のようになります。

例1. 椅子での立ち上がり・座り込みを

「ゆっくり〜ゆっくり」・スクワット!

例2. 軽い物でも「ゆっくり〜ゆっくり」と

持ち上げれば・ダンベル代わり!

ゆっくり時間の目安は、数を口に出しながら「6秒から8秒くらい」かけて!

次に、スロージョギングをやはり「ゆっくり〜ゆっくり」スロースローで30分ぐらい行いましょう。スロージョギングは速筋を使わないジョギングです。このジョギングは、嫌気性代謝閾値(ニコニコレベル)以下の運動で、理論的には半永久的に運動を続けられ、筋肉・呼吸循環応答機能を鍛え、且つエネルギーも消費する運動です。また、最初に筋トレで脂肪分解し、有酸素運動で脂肪を燃やすという順序での効果も推奨されます。

さあ、体力を強化して身体の安定性を高め若々しく生きましょー。

