

「強度を上げること」 「継続すること」の 重要性

久野 譜也

筑波大学大学院人間総合科学研究科教授

【くの・しんや】1962年生まれ。筑波大学体育専門学群卒業。同大学大学院博士課程医学研究科修了。医学博士。ペンシルヴァニア大学客員研究員、東京大学大学院助手、筑波大学体育科学系講師、同大学大学院人間総合科学研究科准教授を経て現職。



今回は運動・トレーニングを開始した後にどのように継続していけばいいのか、なぜ継続することが重要なのか、さらに継続することのポイントについてお話ししたいと思います。

徐々に強度を上げましょう

これまで紹介してきた自体重のトレーニングは、主に「自分の体重を重り」にして筋肉に負荷をかけていきます。自分の体重が重りであるということは、負荷が常に一定ということ。負荷が一定であれば続けるうちに徐々にラクにできるようになり、トレーニングの効果が低くなってしまう。

トレーニングの効果を高めるには、運動強度を上げる必要があります。スクワットであれば膝を曲げる角度を深くする方法や、チューブやダンベル等を使用する方法で、運動強度を上げることができます。

強度を上げるタイミングの目安としては、一連の動きを10回繰り返すことを1セットとした場合、「10回がラクにできるようになった時」です。10回が続けられない場合や、フォームが崩れてしまう場合は、強度は上げずに現状の強度を維持するようにしてください。

体力は継続しなければ元に戻る

私も関わっている運動教室の参加者のデータを見ると、運動開始後の体力レベルは運動開始前に比べて向上することが出ていました。しかし、使用していた施設が改修されていた約半年間のお休みを経て、

教室再開後に体力レベルを測定してみると、開始前のレベルに戻っていました。つまり「体力は継続しなければ元に戻ってしまう」のです。これをよく覚えておいてください。

一方で、もう1つ重要なのは、運動休止により体力が戻ってしまった場合も、「再開することで再び体力レベルを向上させられる」ということです。運動教室では家庭の事情などにより長期間お休みしなければならぬ方もいらっしゃると思いますが、時間ができたらぜひ運動を再開してくださいと指導スタッフからお話ししています。

運動を継続するためのポイント

運動を継続するための1つめのポイントは「良い指導者を見つけること」です。安全で効果的な運動を行うためには、正しいやり方を教えてくれて運動継続を後押ししてくれる良い指導者を見つけるください。

2つめのポイントは「仲間をつくること」です。雨の日や少し気分が乗らない時でも、仲間が待っていることで参加する意欲が戻ってきます。

前述の運動教室でも多くの参加者が仲間を見つけて、教室が終わった後一緒に食事に出かけたり、休みの日にハイキングへ出かけたりして、いきいきと日常生活を過ごされています。

ぜひ皆さんも運動と一緒に楽しめる仲間をつくって、長く継続できるように取り組んでいただきたいと思います。

10回の動きがラクにできるようになったら、チューブを使って強度を上げましょう

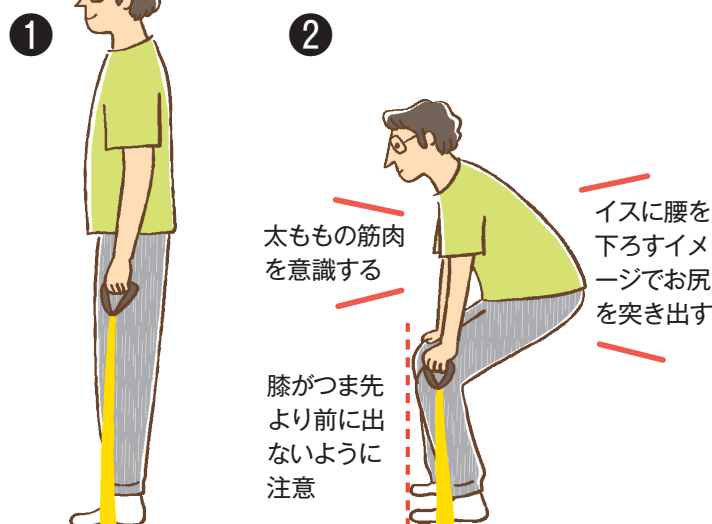
「チューブ」はスポーツ用品店などでトレーニング用として販売されています。
 スポーツジムで使用するマシンやダンベルと比べて安価なため、手軽に自宅でのトレーニングができます。
 持ち手があるチューブの他、持ち手のない帯状のバンドでもトレーニングができます。

スクワットがラクにできるようになったら…

チューブを使用して強度を上げたスクワット

チューブの代わりに、ペットボトルを両手に持ってもOK！

10回で1セット



- ①チューブの両端を両手で握り、肩幅に立った両足でチューブを踏みつける。
- ②手をまっすぐに伸ばしたまま90度まで膝を曲げる。
※しゃがみこんだ時にチューブにたるみがないことを確認する。
※手でチューブを引っ張らない。
- ③立ち上がって①の姿勢に戻る。

もも上げがラクにできるようになったら…

チューブを使用して強度を上げたもも上げ

チューブの代わりに、手で押さえてもOK！

左右×各10回で1セット



- ①背筋を伸ばしてイスに座る。チューブの両端を両手で握り、両方の太ももを押さえるように置く。
- ②チューブで両太ももを押さえたまま、片方の膝を3秒かけてゆっくりと胸に引きつけ、上げた位置で1秒止める。
- ③膝を下ろして、①の姿勢に戻る。

チューブを使用した背中中のトレーニング

チューブの代わりに、ペットボトルや手提げのカバンでもOK！

左右×各10回で1セット



- ①チューブの真ん中を足で押さえ、チューブの両端を片方の手で持つ。もう片方の手はイスについて、片方の足を後ろへ引いて前かがみの姿勢になる。
- ②前かがみの姿勢のまま背筋を伸ばし、チューブを持ったほうのひじを天井に向かって引き上げる。
- ③チューブを持った手を①の状態に戻す。