

# 身体機能を保つ ために、まず行うべき トレーニング

スポーツ&サイエンス代表 坂詰 真二



【さかづめ・しんじ】1966年、新潟県出身。1989年、横浜市立大学文理学部卒業後、スポーツクラブでディレクター、教育担当を務める。1996年に独立し「スポーツ&サイエンス」を主宰。近著「いちばん効率がいいすごいジム・トレ」(青春出版社)等著書多数。

健康のために行う運動の3本柱は「全身持久力を高める有酸素運動」「筋肉量と基礎代謝を上げる筋トレ(筋力トレーニング)」そして「関節の可動域を広げるストレッチ」ですが、運動不足で体力が低下してしまった方が、まず取り組むべきなのはストレッチです。というのも、様々な体力の中で特に衰えやすいのが柔軟性だからです。有酸素運動や筋トレは効果が現れるまでに数週間を要しますが、反面、運動を中止した場合の低下もゆるやかで、1週間程度は効果が持続します。一方、ストレッチはその場で効果が現れる

即効性のある運動ですが、1〜2日でほとんど元に戻ってしまいます。ですから、運動不足で最も衰えるのは柔軟性で、ここから手をつけるべきなのです。

## ストレッチは

### 心身のコンディショニングを上げる

最優先でストレッチに取り組むべき2つ目の理由は、ストレッチは単に柔軟性を高めるだけでなく、体のコンディショニングを整えてくれる働きもあるからです。

トレーニングの定義は「体を一旦疲労させることによつて、その刺激に体を適応させながら少しずつ体力を高める」ものですが、ストレッチだけは別物です。疲労を起こすどころか、筋肉の緊張をほぐして血行を促し、疲労を和らげる効果があるのです。長引くコロナ禍で首や肩のコリや腰の張り、下半身のだるさといった体の不調に悩まされている方も多いことでしょう。それを放置したまま有酸素運動や筋トレに取り組むのは辛いものです。まずは体をいたわって良い状態にしてから、アクティブに体を動かすべきなのです。ストレッチには体だけでなく、心のコンディショニングも整える効果もあります。ゆったりストレッチを行うと、自律神経のうち、心身を興奮状態に導く交感神経の働きを抑えて、逆に心身をリラックス状態に導く副交感神経の働きを高める働きもあるのです。生活の変化で知らず知らず心のストレスもたまり

やすい昨今。ストレッチで心もいたわってリセットすれば、自然と運動意欲も高まります。

## ストレッチで

### 他の運動の安全性と効果もアップ

ストレッチで柔軟性を高めておくと、他の筋トレや有酸素運動でのケガのリスクが低減します。柔軟性の低下を放置したまま、筋肉に強い負荷がかかる運動を行うとアキレス腱炎、太もも裏の肉離れなどのケガを起こしやすくなります。これは硬い板が割れやすいのと同じ理屈です。逆に、しなやかな竹が折れにくいように、筋肉にも柔軟性があれば、ケガを起こしにくくなるのです。

柔軟性が高いと運動効率も上がります。一見同じように筋トレや有酸素運動をしても、効果が出る人と出ない人がいるのは、主としてフォームに違いがあるからです。いくら重いものを持つたり長時間走つても、悪いフォームで行っている場合は効果が半減します。逆に正しいフォームならば運動の効率は飛躍的に上がります。そのフォームのベースとなるのは正しい姿勢です。脚と背すじが真っすぐ伸びた姿勢が備わっていると、運動効果が上がるのです。

運動不足で特に硬くなりやすいのは「お尻」と太もも裏の筋肉」と「お腹の筋肉」です。これらの筋肉のストレッチで柔軟性を高めると、姿勢が正しくなり、筋トレや有酸素運動に限らず他の運動の安全性と効率が上がります。

## 健康のために行う「運動の3本柱」と運動不足が与える影響

筋トレ(筋力トレーニング)や有酸素運動は、トレーニング効果がゆっくり現れる反面、中止後に効果が失われる速度も遅い。ストレッチは即効性がある反面、中止後に効果が失われる速度が速い。

全身持久力を  
高める  
「有酸素運動」



筋肉量と基礎代謝を上げる「筋トレ」



関節の  
可動域を広げる  
「ストレッチ」



## 手軽にできる柔軟性トレーニング ① 「お尻と太もも裏のストレッチ」

### 【準備】

- ①椅子に浅く座って両足を揃えて前に出し、かかとを床に着ける。
- ②両手は太ももの上に置く。



### 【ストレッチ】

- ①両手を前に滑らせながら、お尻を突き出すようにして背すじを伸ばしたまま前傾する。
- ②お尻と太もも裏の張りをを感じる位置で、楽に呼吸をしながら10秒キープし、元に戻る。
- ③力を抜いて一呼吸置いたら、さらに2回繰り返す。



## 手軽にできる柔軟性トレーニング ② 「お腹のストレッチ」

### 【準備】

- ①椅子に浅く座って、両手で背もたれの下部を持って肘を伸ばす。
- ②両足を手前に引いて、骨盤を前に傾ける。



### 【ストレッチ】

- ①胸を高く引き上げながら上体を反らし、視線を上に向ける。
- ②お腹の筋肉に適度な張りをを感じる位置で楽に呼吸をしながら10秒キープ。
- ③力を抜いて一呼吸おいてから、再度行う。

