

よく動く身体をつくる

ストレッチ&自重筋トレ vol.1

ストレッチ& 自重筋トレの目的 と正しいやり方

国際武道大学体育学部 教授 荒川 裕志

【あらかわ・ひろし】1981年福島県郡山市生まれ。早稲田大学理工学部卒業。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士（学術）。国立スポーツ科学センター研究員を経て現職。専門はバイオメカニクス・トレーニング科学。



読者の中には、運動不足や体力低下を自覚してストレッチや筋トレを始めようと考えている方も多いと思います。ただし、十分な効果を得るためには、正しい知識に基づいて行う必要があります。

本シリーズでは、ストレッチや筋トレにあまり詳しくない方を対象に、よく動く活動的な身体をつくるための方法を解説していきます。ストレッチと筋トレの種目と具体的な方法については、次回以降で詳しく解説していきますが、その前に各々の目的と正しいやり方をご説明します。

ストレッチの目的と正しいやり方

まずは「ストレッチ」とはそもそも何かについて押さえておきましょう。筋肉を伸ばす運動であるストレッチには、2種類あります。動かしながら伸ばしていく「動的ストレッチ」と、止めた状態で伸ばす「静的ストレッチ」です【図1】。このうち、本シリーズで紹介するストレッチは、基本的に「静的ストレッチ」です。なぜなら、身体を柔らかくする効果がより高いとされているからです。

静的ストレッチでは、関節を動かせる限界付近まで動かした状態でしばらく維持します。すると、ターゲットとする筋肉は、その両端にある付着部が互いに遠ざかつて、縦に引き伸ばされます【図2】。それが繰り返されることで、筋肉が縦方向により伸びられやすい状態へと徐々に変化し、関節の動かせる範囲（関節可動域）が広がっていきま

す。これが、ストレッチによって身体が柔らかくなる（関節可動域が広がる）主なメカニズムです。

ストレッチによって、身体が柔らかくなることには、いくつかのメリットがあります。日常生活の中で快適に身体を動かせるようになりますし、スポーツをしている人はその動作がよりスムーズになります。身体がよく動くようになることで、自然と日々の活動量も増え、結果的に痩せやすい

状態につながることも期待できます。また、特定の部位が硬いことで姿勢が悪くなった、身体に負担がかかっている人は、身体が柔らかくなれば姿勢の改善や負担の軽減にもつながると考えられます。

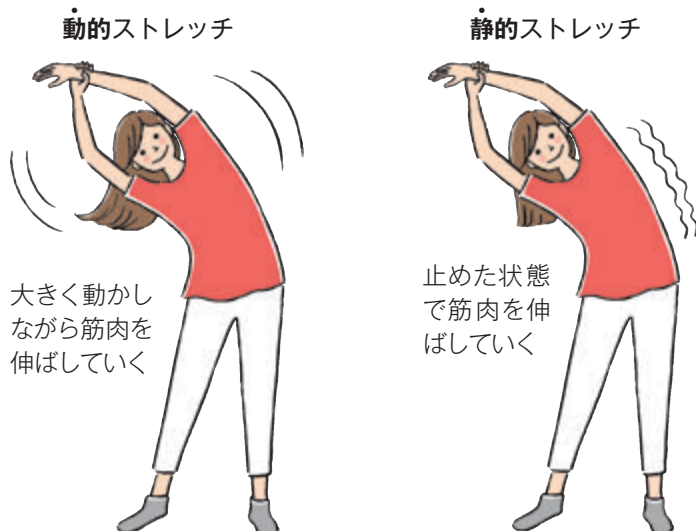
ストレッチを行う際の強度は「痛すぎない範囲で目いっぱい」を目安にしましょう。あまりにも強度が低すぎると、柔軟性が向上しませんので、ある程度以上の強度にしてください。伸ばす時間は1種目あたり30秒以上、実施頻度は週2回以上が目安になります。ただし、これらは柔軟性向上の効果が得られると考えられる「最低限」の時間と頻度です。余裕がある人は、もっと長い時間、高い頻度で実施すると、より高い効果が得られるでしょう。

筋トレの目的と正しいやり方

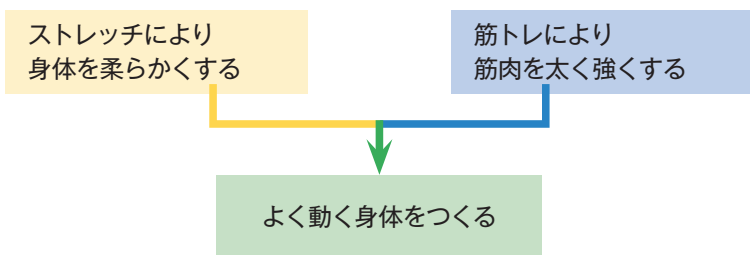
筋トレの主な目的は、日常生活よりも強い負荷をかけることで、筋肉をより太く、強くすることです。原則として、筋力は筋肉の太さに比例しますが、特に下半身の筋肉は、年齢とともに衰えやすいことで知られます。将来的に足腰が衰えて日常生活がスムーズでなくなったり、支援を必要としたりしないためにも、早い段階からしっかりと鍛えておくことが望ましいといえます。

筋トレで負荷をかける方法は、「自重」すなわち自分自身の体重を用いる方法やバーベルなどの重りを用いる方法、トレーニ

【図1】 動的ストレッチと静的ストレッチ



【このシリーズで目指すこと】

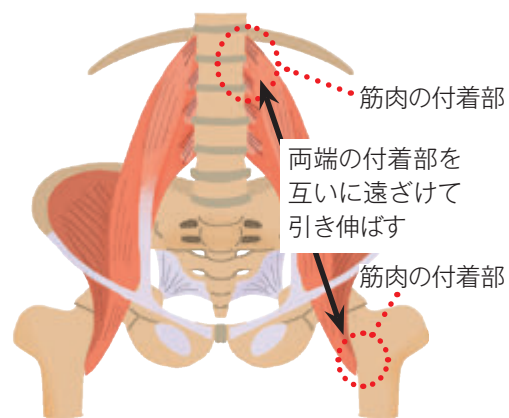


ストレッチの目的と方法

次回からの
種目に共通

- 【主な目的】 関節可動域の増大（柔軟性の向上）
- 【強度】 痛すぎない範囲で目いっぱいのところまで
- 【伸ばす時間】 30秒以上（余裕があれば長くてもOK）
- 【実施頻度】 最低でも週2回、できれば毎日

【図2】静的ストレッチにより
筋肉が柔らかくなるメカニズム



筋肉の両端にある付着部を
それぞれの方向に引っ張り、
互いに遠ざけることで、
筋肉が縦に引き伸ばされる

筋肉が縦方向に、より伸ばされやすい状態
へと徐々に変化していく

関節の動かせる範囲が広がっていく
（関節可動域が広がる＝身体が柔らかくなる）

筋トレの目的と方法

次回からの
種目に共通

- 【主な目的】 特定の筋肉を太く、強くすること
- 【強度と反復回数】 10回が限界の負荷を用いるのが理想だが、自重筋トレの場合は20回以内を目安に
- 【セット数】 2セット以上（余裕があれば3セット以上もOK）
- 【セット間インターバル】 1～2分間程度
- 【実施頻度】 1つの部位当たり週2回程度

ングマシンを用いる方法などさまざまです。本シリーズでは、特別な器具を用いず、かつ場所を選ばずに実施できる自重筋トレを中心に紹介していきます。

筋トレの反復回数について、一般論としては10回程度しか反復できない比較的重めの負荷を用い、限界近くの回数まで実施するのが最も効果的とされています。しかし、自重筋トレの場合は負荷の大きさを調節することが簡単ではありません。そのため、工夫してターゲットとする筋肉への負荷を強めつつ、20回以内程度を目安に実施するのが現実的といえるでしょう。

セット数は1つの種目当たり2セット以上を目安とし、余裕があれば3セット以上行ってもよいでしょう。セット間インターバル（休憩）は1分～2分を目安とします。

頻度については、必ずしも毎日続けて行う必要はないとされています。1つの部位当たり週2回程度を目安にするといわれています。なお、日ごとに鍛える部位を分けて、筋トレ自体はそれ以上の頻度で実施するという方法もあります。

いずれのストレッチ・自重筋トレ種目においても、ターゲットとする筋肉がしっかりと伸ばされる、使われるフォームで行うことが原則です。関係ない部位の筋肉を使うようなフォームになってしまうと、ストレッチや筋トレの効果が著しく下がってしまいます。次回は具体的な種目をご紹介します。