

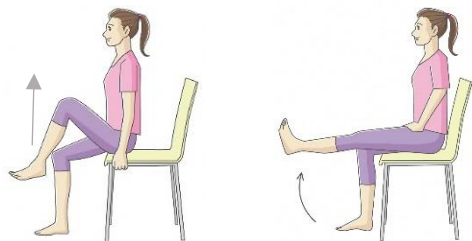
大切なのは体の後ろの筋

～体の前面にある筋肉ばかり鍛えていませんか？～



(その1) からだの前面の筋肉をトレーニングすることに偏りがち！

比較的に簡単で、かつ多くの運動教室などで実施されている「椅子に座った姿勢で行う筋力トレーニング」。そのほとんどは体の前面の筋肉（例えば腹筋や太ももの前の筋肉、すねの筋肉など）を対象としたものです。

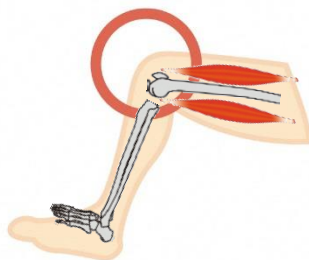


もちろん、それらのトレーニングはとても重要なのですがそれだけでは偏ったものになってしまいます。

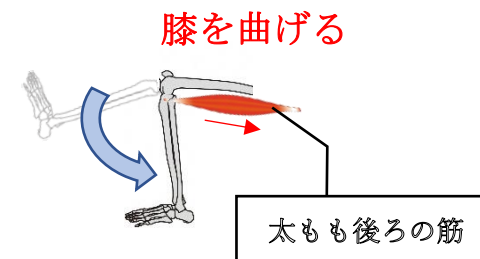
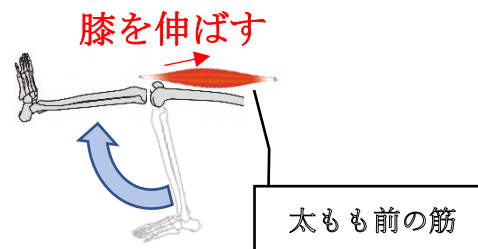


(その2) 関節には2つの拮抗する筋肉がある!!

ヒトの体にある全ての関節は、正常に動くために必ず対になる2つの筋肉(筋肉群)が存在します。
例えば“膝関節”で見てみましょう。



ひざ関節は“曲げる”、“伸ばす”という2つの関節運動があり、それぞれ太ももの前の筋と後ろの筋が行います。



腕を広げる運動があるなら、閉じる運動があり、
首を右に回す運動があるなら、左に回すこともできます。このようにさまざまな関節運動のすべて
「動筋 $\longleftrightarrow$ 拮抗筋」の関係 で成り立っているのです。

膝を“曲げる筋肉”と“伸ばす筋肉”の2つの筋の作用で、私たちはひざを曲げ伸ばし運動を行っているのですが、
その2つの筋肉が両方とも強いことが「強い関節」にとってとても大切なのです！



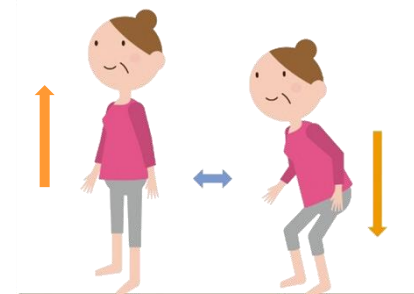
(その3) アンバランスな強さの筋肉が 関節に負担をかける

皆さん、立ったままでゆっくり膝を曲げながら腰を落としてみてください。
次にゆっくり膝を伸ばして、また直立位に戻ってみてください。

そのときに、太ももの前の筋（膝を伸ばす筋）も太ももの後ろの筋（膝を曲げる筋）も
固く収縮しているのわかりますか？

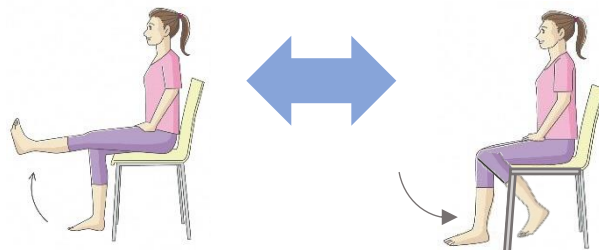
（膝を伸ばして立ち上がる時も、拮抗する「膝を曲げる筋」が働き、
膝を曲げて椅子などに座る際にも拮抗する「膝を伸ばす筋」が働いています。）

つまり両方の筋肉が「同時に働きながら関節を動かしている（これを“同時収縮”といいます）」のです！
逆の動きを担当する筋肉が、それぞれの筋肉の出力を調整し合って、
私たちの滑らかな関節運動と安定した関節が実現しているのです！！



(その4) 関節を伸ばす筋肉を鍛えるなら、拮抗する曲げる筋肉も強化しよう！

安定した関節のためには、片側だけの偏った筋力強化トレーニングでは効果が半減です。
拮抗する運動方向の筋肉にも注目して見ましょう！

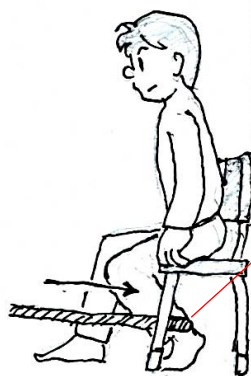


片方だけ強くても
不十分ですよ



やってみよう！ 体の後ろを鍛える！！

太ももの裏の筋肉を鍛える【膝を曲げる】



市販のゴムバンドや
ゴムチューブ (100円)
を利用

①購入したセラバンド（チューブ）で輪っかを作り
しっかりと柱などに結びつける

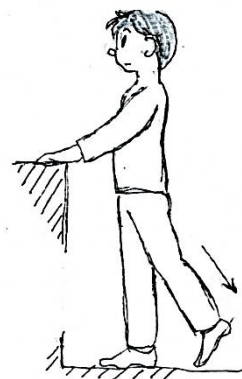


②片脚をセラバンド（チューブ）の輪っかに通し
膝を曲げて後方に引く



③できるだけゆっくり行い、反復して
“疲労するまで”実施してください

お尻の筋肉を鍛える【股関節を引く】



①転倒しないよう、何かに掴まって立つ



②片脚を“膝を伸ばしたまま後方に引き挙げる”

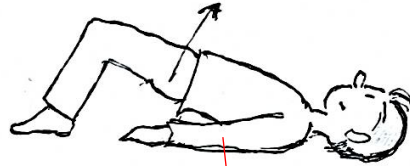


③引き挙げた片脚は お尻の筋肉に力を入れたまま
5秒～10秒、そのまま保持する

※ 引き上げる際の注意点

- ・腰を反らないように注意してください
- ・上半身が前に倒れないよう直立位で行ってください
- ・力一杯、お尻の筋肉に力を入れます

お尻の筋肉と腰の筋肉を鍛える 【仰向けでお尻を挙げる】



お尻が挙がりにくい方は
両手で床面を押して
補助しても OK です！

①仰向けで両膝を立てる

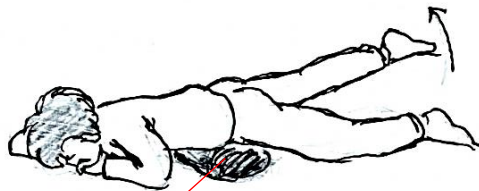


②お尻を挙げる（背中も一緒に持ち上げるように）



③できるだけゆっくり行い、反復して
“疲労するまで”実施してください

お尻の筋肉と腰の筋肉を鍛える 【脚を後ろに上げる】



下腹部に枕や座布団など敷いてください。
お尻が高くなる“山型”でうつ伏せななことで
脚を挙げても腰が反らずに腰痛対策になります。

①うつ伏せになり、下腹部の下に枕やクッションなど
敷いて、お尻が高くなるよう調整する

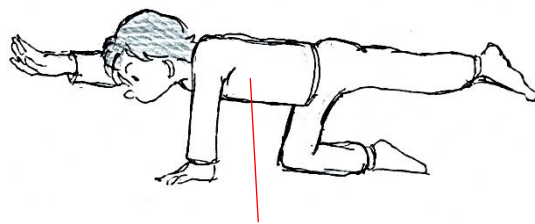


②膝を伸ばしたまま、片脚を挙上して
そのまま 5～10 秒 保持する



③可能な方は、両脚を同時に挙上してみてください
負担はかかりますが、腰の強化に効果的です！

体幹のバランス強化と手足を伸ばす強化 【背筋を伸ばす】



体幹の背面を鍛えたり、手足を上げる力を鍛えると同時に、体幹バランスを強化することもできます！

①四つ這い姿勢になります



②対側の手足を真っ直ぐ伸ばすように挙げます



③そのままの姿勢で5秒ほど維持します。

【注意点】

- ・腰を反らないようにしましょう
- ・対側の手足→（例：右手を挙げたら左足挙げる）