



# MUSCLE



令和2年度 5月1日(筋) No.4

## 🏆🏆🏆🏆🏆 「使える体」第3弾！！ 🏆🏆🏆🏆🏆

やっとこさ、具体的なトレーニング内容の紹介に移ります！！

No.3まで知識が簡単に頭に入っていれば、ここからのトレーニングは今まで行ってきたトレーニングよりも数段レベルアップしたものになっていくはずです！！筋肉についての正しい知識を身につけて、自分の力で体づくりを行っていけるようになりましょう！！



### MUSCLE 4 「いつでも『使える体』づくりのために！」—その3

#### ☆オススメの体幹トレーニング

前回までのまとめをすると、上手な体幹トレーニングを行うためには、「いろいろな動きを、じっくりと時間をかけて行うこと」が意識するポイントとなります。そこで、以下に具体的なトレーニングの内容を紹介していきたいと思います。

##### ①体幹トレーニングカード

学校から配付した「体幹トレーニングカード」を使ってのトレーニングです。NHK「ガッテン！」でも紹介された、「くねくね体操」「がにがに体操」は必見です！！(QR1 ガッテン！「新型コロナウイルス流行 今だからこそお伝えしたい！健康ワザ」)

「くねくね体操」は、体幹筋の中でも、腹筋群や脊柱起立筋群(背筋)をまんべんなく使うことのできる運動です。筋力というよりは、体幹筋を様々に動かすことのできる運動で、体幹筋の「使い方」をトレーニングでき、走や跳の運動などを上手に行うことができるようになります。

「がにがに体操」は、膝を挙上すると同時に軽くジャンプするため、「伸張反射」をしっかりと使いながら、体幹筋の中でも、腿(もも)と上体の動きを連動させる役割をもつ筋肉である、「腸腰(ちょうよう)筋」をしっかりと使うことができます。

「腸腰筋」は、腰椎(ようつい)と大腿(だいたい)骨を繋ぐ筋群で、腸骨(ちょうこつ)筋、大腰(だいよう)筋、小腰(しょうよう)筋を合わせた筋群の総称です。(図1)

4月、長い休みの後、久しぶりに鬼ごっこをしたとき、転んでしまった子どもたちを何人か見ました。久しぶりに運動した



QR1 ガッテン！

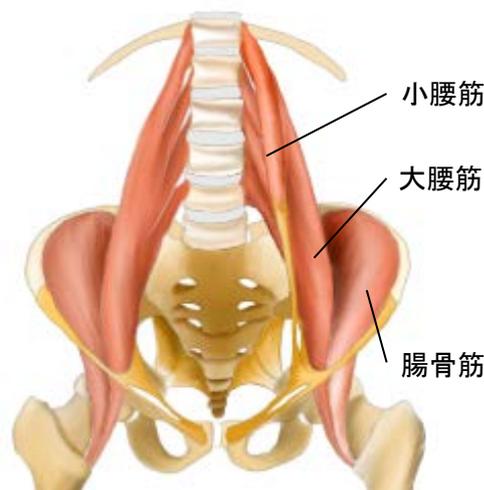


図1 腸腰筋の様子

ため、足がもつれたのでしょう。足がもつれる原因は、腸腰筋の筋力が低下していることが主な原因です。腸腰筋は、歩く・走るなどの運動が不足すると、どんどんと低下してしまいます。また、あくらをかいて座ると腸腰筋の張力が低下するので、こたつなどで座っている時間ばかりになることも腸腰筋の筋力低下に繋がります。

「ガニガニ体操」は、部屋にいながらにしてこの腸腰筋をしっかり使って運動することが可能です。また、両腕の肘を高く上げ、背筋を伸ばしながら軽いジャンプを同じ位置で繰り返すためには、全身の筋肉を使って絶妙にバランスをとる必要があるため、全身運動としてもとても優秀であると考えられます。

## ②ヨガ

体の柔軟性を高めながら、姿勢改善し、筋力も同時に鍛えられる運動として、とても優秀です。いろいろな姿勢で筋力を発揮しなくてはならないため、多くの体幹筋を導引することができます。オススメのYoutube ヨガチャンネル「B-LIFE」を紹介します！ぜひご覧になってください！（QR2）



QR2 B-LIFE

## ③変な姿勢チャレンジ

いつもやったことのない変な姿勢をできるだけ長く維持してみましょう。一つのポーズが限界を迎えたら、次のポーズ、というように行っていきましょう。2人で行い、どちらかがとった変なポーズをもう片方がマネする、のようにやってみるのも楽しいかもしれません。ポイントは、できるだけ大変なポーズにすることです。

## ④反動をつけたストレッチ

ただ筋肉を伸ばすのも、筋肉の柔軟性を高めたりリラックスしたりするという意味ではとてもよい動きとなりますが、筋肉の自然な反射をトレーニングすることにはなりません。そこで、ストレッチを、軽く反動をつけて行います。痛いところまではやらず、丁度良く自然に戻って来られるくらいの反動を付けます。その昔、「ストレッチは反動をつけてはいけない」と言われていた時期がありましたが、全くそのようなことはありません（突然つけ過ぎるのは当然良くないですが……。痛いからです）。むしろ、スポーツをする前などには、反動をつけたストレッチを行っておくのがベターです。スポーツ動作は、「伸張反射」なしには成り立たない動作ばかりですので、その前に筋肉に「伸張反射」を思い出させておくことは大事なことですね！



じわ～

【じっくりストレッチ】

2つのパターンを使い分ける！！



いち、に、さん・・・

【反動をつけてストレッチ】

## ⑤ラジオ体操

意外と軽視されているこの体操。時短のために運動会からも削除してしまいましたが、体育主任としては、実は正しい行い方を覚えてほしい運動ナンバーワンです！！

正しい行い方で行えば、全身の600あまりある筋肉のうち、なんと400以上の筋肉をしっかりと動かすことができる超超超～優れた体操なのです！！しかも、じっくりと伸ばすというよりは、反動をつけたストレッチが多く、まさに「伸張反射」しながら様々な筋肉を広い範囲に渡って使うことができる、「多様性」の条件をバッチリ満たしたスーパーエクササイズです！！

かんぽ生命のホームページ内にラジオ体操のページがあります（QR3）。そこで、Youtube 動画が公開されています。また、重要となる正しい行い方についても、図解があります（QR4）。立位のみでなく、座位による動画とその行い方も紹介されているので、ぜひご覧ください！！



QR 3 ラジオ体操  
かんぽ生命 HP



QR 4 ラジオ体操第一  
立位・図解

長い長い体幹トレーニング編でしたが、いかがでしたでしょうか。今後のMUSCLEでは、ここまででお伝えした知識を元にお話しをしていきたいと思っております。

「人生100年時代」、充実した100年を生きるためには、自分の健康を自分でつくる力を付けていかななくてはなりません。それは子どもたちだけでなく、私たち大人にも言えることです。体を充実させるために頭を充実させ、頭が充実することで体が充実する。まさに「文武両道」です！！

一緒に、子どもたちの「ポジティブな心」を育てていきましょう！！それではみなさん、またお会いしましょう！MUSCLE！！

