

100歳になっても  
登れるためには

女子美術大学名誉教授 (スポーツ生理学)  
石田良恵

# 山の からだ を 考える

第27回

## トレーニング実技編 / ストレッチ運動

ふくらはぎは、立つ、歩くなどの日常生活の中で、身体の移動に際しては常に使い慣れているもの、それらの運動強度は低い。そのため、ここを強化するには筋肉を最大限に活動させないとなかなか効果が表れない。ふくらはぎの筋は、山では体重を支え、常にバランスを取りながら歩くために、重要な働きをする筋群である。

### ふくらはぎの筋トレ

前回までは、トレーニングに入る前の準備としてストレッチ運動について解説した。

今回からは、部位別に分けて筋肉トレーニングを解説する。筋力を高めるためのトレーニングの基本を忘れず(本誌6.7.8回参照)、ケガのないよう効率よく進めたい。

復習になるが、①筋力改善のためには40~50%以上の強度②筋力強化を目指すなら60~70%程度の強度。いずれも2~3セットを週に2~3回行う。

筋トレの経験があまりない場合は、最初は軽い運動量で、回数も運動全体の動きも大きくせず、身体を慣らすことから始める。また、運動は正確に行わないと故障にもつながる。慣れてきたら各運動の回数を増やし、次にセット数を増やす。さらにダンベルやペットボトルなどで負荷を増して行う。何カ月も同じような繰り返しは効果が薄れるので質、量ともに増やす。

### ふくらはぎの筋トレ 片脚を使ったカーフレイズ



腓腹筋  
(ひふくきん)

ヒラキ筋

① 階段又は安定した台などに向かい直立する。

② バランスを取るために両側にある物につかまり片脚ずつつま先だけでできるだけ高くゆっくりと背伸びを繰り返す。

③ 階段などで踵がつま先より下がるようなポジションを取り踵は逆にできるだけ下げる。

④ 背筋・腹筋に力を入れながら、ゆっくり連続、片方ずつ行う。  
なれたら左右を  
各15~20回×2~3セット。

最初から回数高すぎなど無理をしない!!

