

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 身体を 考える

第28回

トレーニング実技編 / ストレッチ運動

具体的な筋力トレーニングの例

大腿前の筋トレ

前回のふくらはぎに続き、今回は大腿部の筋トレに入りたい。膝の傷害を予防するためにも大腿部の筋量は問題であり、安全登山を目指す中高年登山者にとって気になる部位である。

大腿前側の大きな筋群の総称は大腿四頭筋で、大腿直筋、中間広筋、外側広筋、内側広筋の4つからなる人体で最大、最強の筋でもある。4つの筋群は、ともに膝蓋骨しゅうがいこつにつながり膝の伸展に関わり、身体を支えたり、走ったり、ジャンプをしたりといった大きな動作に関わる。また、この部位の筋は股関節の屈曲にも関わっている。

この筋群には、脚を伸ばす役目と、身体が前に出すぎのを止めるブレーキの働きがあり、この部位の筋が弱くなると膝への負担が増す。さらに、速筋繊維が多く、山に頻繁に登っていても加齢とともに最も落ちやすい部位の筋でもある。このことは前にもふれたが、落ちていくことに気付かないでいると膝痛の誘因ともなる。一方、後ろ側のハムストリングといわれる筋群は膝を曲げる動作をコントロールしている。

今回は、主に前側の筋を鍛えるための筋トレについて解説したい。これは、椅子などにつかまり強度を上げて行う大腿前の筋トレになるので、膝に問題がある場合はこの筋トレは行わない。その場合は、座位での片脚あげ(本誌2014年5月号No.471)などで筋力をつけてから挑戦する。

片脚スクワット

8回×2

を左右行う

慣れたら
回数を増やせ

① 毎定めた椅子などにつかまり
片脚を後ろに引く

下を向いたり、
背中が丸く
ならないように

② 前屈しないように注意し、

片脚立ちの姿勢で
ゆっくりと膝を曲げる

最初は膝を
曲げすぎないように

膝がつま先より前に
出ないために、も、かかとに
重心を置く感じで行う

