

# 山の身体を考える

第28回

## 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、大なる人体で最大、最強の筋である。4つの筋群は、ともに膝蓋骨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、身体が前に出すぎる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。このことは前にも述べたが、落ちていてることに気付かないでいると膝痛の誘因となる。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。



女子美術大学名誉教授（スポーツ生理学）

石田良恵

## トレーニング実技編／ストレッチ運動

### 片脚スクワット

8回×2

を左右行う

慣れたら  
回数を増やす

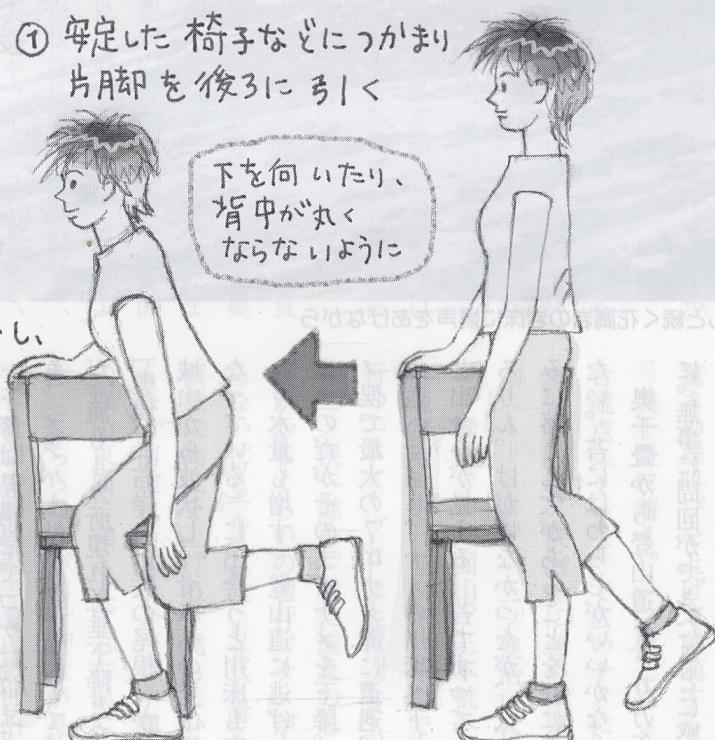
② 前屈めないように注意し、  
片脚立ちの姿勢で  
ゆっくりと膝を曲げる

最初は膝を  
曲げすぎないように

膝が「ま先より前に  
出ないためにも、かかとに  
重心を置く感覚で行う

① 安定した椅子などにつがまり  
片脚を後方に引く

下を向いたり、  
背中が丸く  
ならないように



イラスト・水野奈保美（プリムラ山の会）