

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31回

トレーニング実技編 / 筋力トレーニング

具体的な筋力トレーニングの例

背部の筋トレ

今回のように筋トレで効果を上げるためには、筋肉を強く伸び縮みさせることが必要である。関節を「曲げる」「伸ばす」の動作の中で双方の力を抜かないこと、例えば、脚を「上げる」「下げる」の動作の中で、上げる方にだけ力を入れ、下げる時は力を抜いてしまうと効果は低くなる。

筋肉は力を入れた状態を続けることで、筋肉内の低酸素状態が続く。それにより、成長ホルモンの分泌が起こり、筋肉が作られる仕組みになっている。したがって、筋トレでは筋肉が「伸びる」「縮む」のどちらの状態でも力を抜かないで継続することが大切である。

背筋の場合は、腹筋とつり合いを取って体幹のバランスを取っている。

山では重い荷物を背負い、背筋と腹筋のバランスで、良い姿勢を保ちながら移動している。背筋が弱くなり、登山での歩行時に姿勢が崩れると結果として腰痛の誘因ともなる。中高年登山者に限らず、加齢とともに腰痛は起こりやすいが、安全登山を目指すためにも山では安定した姿勢で歩きたい。

バックエクステンション

今回の筋トレは、脊柱を反らすことで背中起立筋群を強化する。これは背中の深層にある筋および大臀筋、さらには大腿後部のハムストリングも使うので同時に強化することになる。

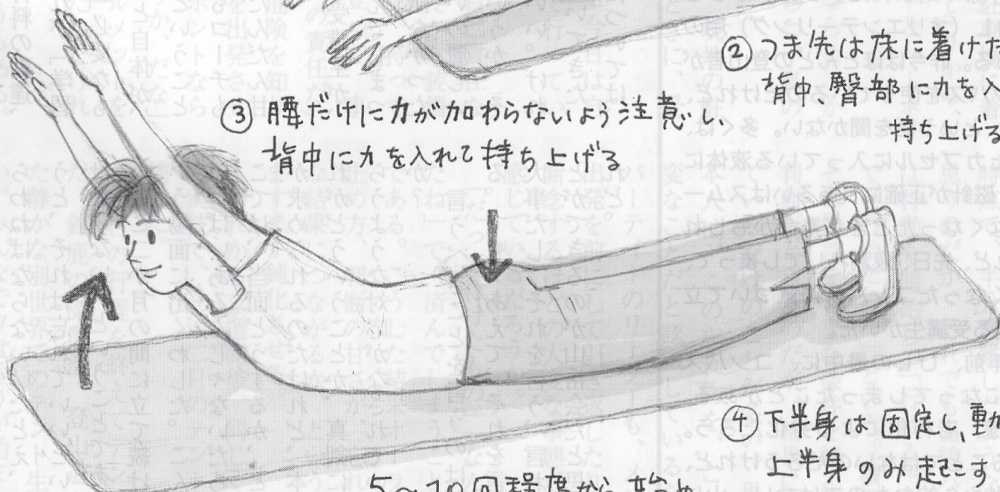
バックエクステンション

①うつ伏せになり両手を前に伸ばし手の平を下に向け、つま先を立てる



②つま先は床に着けたままで背中、臀部に力を入れて持ち上げる

③腰だけに力がかからないよう注意し、背中に力を入れて持ち上げる



④下半身は固定し、重さが上半身のみになる

5~10回程度から始め、

慣れてきたら回数やセット数を増やす

*腰痛のある人は行わない