

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29回

具体的な筋力トレーニングの例

大腿後ろ (ハムストリング) の筋トレ

大腿前の筋トレに続き、今回は大腿後ろの通称ハムストリング (大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋) といわれている部位の筋トレに入りたい。

前回の繰り返しになるが、膝の傷害を予防するためには、特に大腿の筋は重要であり、安全登山をめざす中高年登山者にとって気になる部位である。

大腿後ろ側の筋群は膝を曲げる、地面を蹴る、脚を引き上げるなどの動作に深く関わる。山では急斜面を登る、岩を乗り越えるなどの時に、ゆっくりではあるが大きな力を発揮する。一方、山とは異なり瞬発力が必要な短距離ランナーにとっては勝敗にかかわる重要な筋群であるためよく鍛えている。それだけに全力で走る際に強い衝撃を受け、肉離れを起こす部位にもなっている。山ではここを全速力で引き上げて使うような動きはほほえないものの大腿前側の筋量とのバランスを取りサポートするためにも、しっかり鍛えたい。

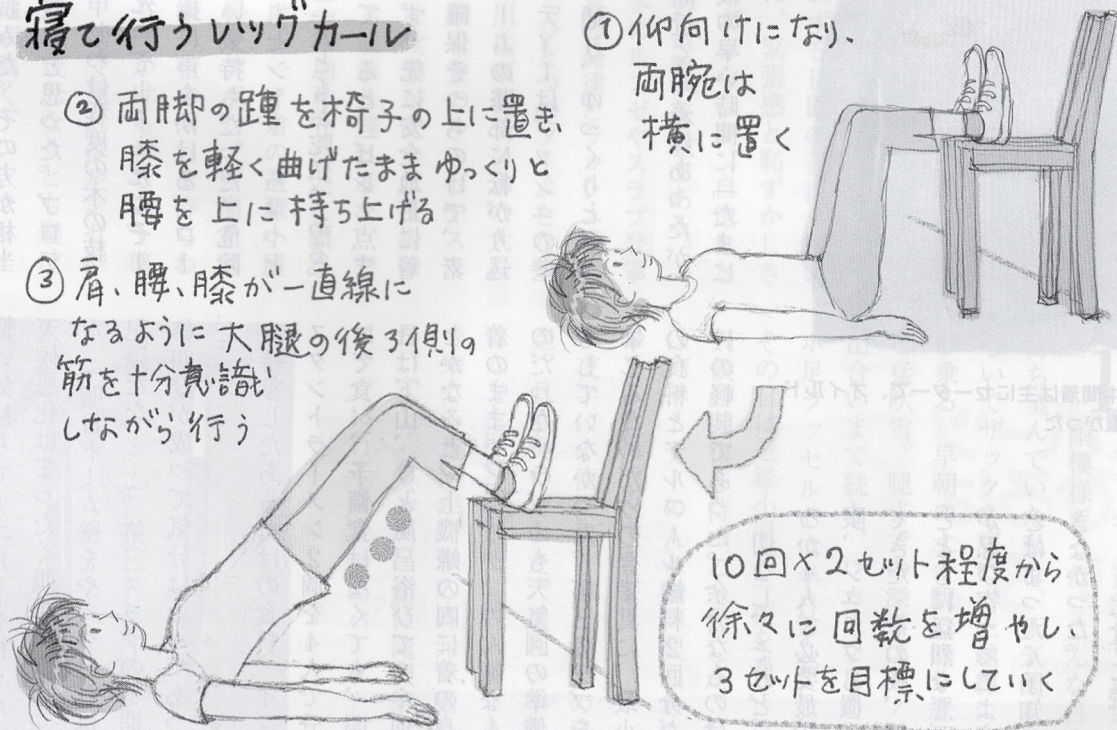
そこで、今回は自重で大腿後ろ側を鍛えるためのややきつい筋トレについて解説したい。繰り返しになるが筋トレ中はこの部位を鍛えているか意識しながら行い、筋肉を付けるためにはややきつく感じるレベルの負荷、回数を行う必要がある。

寝て行うレッグカール

足に乗せても動かない椅子を使い (壁側に椅子を置くなど)、両足の踵を椅子の上に置き、膝が直角になるくらい曲げる。図のように、肩から膝までが一直線になるよう大腿の後ろ、臀部の筋群を上に持ち上げる。

寝て行うレッグカール

- ① 仰向けになり、両腕は横に置く
- ② 両脚の踵を椅子の上に置き、膝を軽く曲げたままゆっくりと腰を上を持ち上げる
- ③ 肩、髀、膝が一直線になるように大腿の後ろ側の筋を十分意識しながら行う



イラスト・水野奈保美 (プリムラ山の会)