

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

# 山からの 身体だを 考える

第30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

#### 腹部の筋トレ

今回は、登山中のバランス力を養う目的で、腹直筋の強化を行いたい。

腹部には、前面に腹直筋、脇腹に外腹斜筋と内腹斜筋、深層に腹横筋がある。そのため、腹直筋以外にもこれらの筋をさまざまな形でバランスよく鍛えることで、腹部全体が強化される。

今回は腹直筋の筋トレを紹介する。腹直筋は骨盤から肋骨につながり腹部前面にある大きな筋で、身体を屈曲する働きをする。腹直筋は重い荷物を背負い長い行程で良い姿勢を保ちながら移動するためにも欠かせない。腹筋が弱くなり、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、腰痛を訴える登山者は多い。

安全登山を目指すためにも、しっかりと体幹により安定した姿勢で山は歩きたい。これら腹部の筋は脊柱を動かす筋でもあるので、筋トレ時は意識して脊柱を動かすことで筋トレの効果も大きくなる。

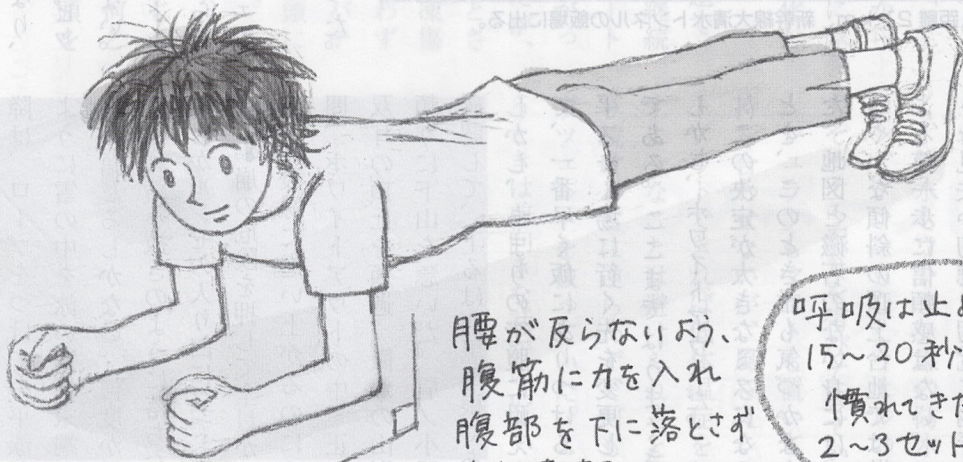
#### 鍛える部位を意識して、慣れたら強度アップ

繰り返しになるが、筋トレ中は鍛える部位を意識して行い、筋肉を付けるためには慣れてきたら余力を残さず限界まで追い込む強度が必要である。

### フロントブリッジ<sup>1</sup> 腹直筋を使い 腹部前面の筋を鍛える

① うつぶせで両脚を揃えて伸ばし、  
両腕の肘は肩と直角になるよう  
肘全体を床に着ける

② 次に、つま先だけを着き、  
上半体が一直線に  
なるようにキープする



腰が反らないよう、  
腹筋に力を入れ  
腹部を下に落とさず  
維持する

呼吸は止めずに  
15~20秒行う  
慣れてきたら  
2~3セット行う