

## 5 山筋ゴーゴー体操 (筋トレ編)

5

### ◆何のためにやるのが

この山筋ゴーゴー体操は、山に登るために必要な筋肉を維持、増強するための基本的な運動です。その強度は毎日続けられるレベルのもので、運動量を多くして時々というのではなく、少しずつでも毎日続けることが秘訣です。

加齢とともに筋肉量が低下してしまうと、脳の神経細胞の数も低下し、判断力が衰え、物忘れやバランス能力も悪くなります。そのため、山で、転倒、滑落などケガや事故の誘因になります。これらの予防・改善には毎日の筋トレが有効、かつ不可欠です。また、筋肉量が増えると筋肉痛や関節痛の軽減にもつながります。

### ◆どのくらいやるのが

自分の体力に見合った量の1日15分ほどの筋トレをこなします。

### ◆トレーニングの進め方

最初は運動量は軽く、運動内容は正確に、徐々に体を慣らしながら進めます。慣れてきたら各運動の1回の量を増やし、次に全体のセットを増やす、さらに荷重をかけて(何かものを持つなど)行うなどします。長期間同じことの繰り返しでは進歩がなくなります。

### ◆トレーニング効果の確認

開始から2~3週間後には階段の上りが楽になり、下りも速くなることで効果が確認できます。

### トレーニングメニュー

