

100歳になっても  
登れるためには

# 山のからだ 身体を 考える

第7回

女子美術大学名誉教授 (スポーツ生理学)

石田良恵

## 筋力を高めるために (2)

今回は、前号に続き、実際の実技編として加齢に負けない筋力を維持・改善し、いつまでも元気に安全に登山を続けるために必要な具体的な筋力トレーニングの解説を行う。

筋力を改善するためには、やはり負荷が必要となりトレーニングも負荷のかけかたが重要となる。筋力を改善するためには、筋に対して40〜50%の「ややきつい」と感じる一定以上の負荷がかからないと筋力の増加や肥大をおこすことは難しい。前号から紹介している山筋ゴーゴ体操は、自分の体力に合わせて毎日15分程度の筋トレをこなすというものである。毎日この程度の筋トレを続けることにより効果が期待できる範囲のもので、個々の運動の負荷強度、繰り返し回数は加減しながら行うもので全員が一律にこの回数というものではない。

また、更に強化を目指す場合は、

週に2〜3回これ以上に強い60

〜70%程度の負荷をかけた筋トレを2〜3セットが必要となる。ここではオーバートレーニングやケガに注意。

### トレーニングの進め方

筋トレの経験があまりない中高年者の場合、最初は軽い運動量で、回数も運動全体の動きも大きくせず、まずは身体を慣らすことから始める。また、運動は正確に行わないと故障にも繋がる。各運動は慣れてきたら各運動の1回の量を増やし、次に全体のセット数を増やす、さらにダンベルやペットボトルなどで負荷を増して行う。長期に亘り同じように繰り返しても限界を越せないの

### 3・スクワット

大腿四頭筋の強化がメインとなるなど。

る。

登山で主に使う筋であるため、この部位の強化で膝や膝回りの関節痛なども軽減、予防、改善が期待できる。

- ①両脚を平行にやや広めに開き、つま先と膝の向きを一致させる。
- ②尻を後ろに引き、両手で大きなボールを抱え込むように手を広げ、息を吐き出しながらゆっくり腰を落とす。
- ③できれば膝が90度になる程度まで腰を落とすが、初めはここまで曲げなくてもよい。
- ④息を吐きながらゆっくり立ち上がる。
- ⑤身体が前かがみにならないように注意する。

すでに膝に異常がある場合はこの運動は禁止、他の方法により筋力を強化する。例として、座位で片足を伸ばし、膝を曲げずにゆっくり上にあげ下ろす。ポイントは膝を曲げず踵から上げるようにするなど。