【からだ改善トレーニング_留意ポイント】

1）レジスタンストレーニングとは？

何らかの方法・手段あるいは器具を用いることによって，筋にある種類の抵抗（resistance）を与えることで，筋力や筋パワーの向上を目指すトレーニングの総称です．

したがって，筋力トレーニングもこれに含まれます．筋力は身体活動の最も基盤になる体力です．20歳代から中高年になるにつれて，筋力の維持・向上はますます重要な課題になっていきます．そして，筋肉を増すことは，筋肉のエネルギー消費量を増やし，いわゆる太りにくいからだになることを意味します．

また，女性は均整のとれたプロポーションを目指す上で，レジスタンストレーニングは大切です．年齢や性別に関係なく筋力のアップを目指しましょう！

2）自宅でできるレジスタンストレーニングのメリット

自宅で簡単に行うことができるレジスタンストレーニングを以下に紹介します．

このトレーニングを行うことで得られるメリットを改めて以下に示します．

① 筋力が向上することで，日常生活で物を持ち上げたり，運んだりすることや階段を上るなどの動作を楽に行うことができるようになります．

② ここに示したトレーニングは，いわゆる細マッチョの体型を作ったり，メリハリのあるボディーラインを作ります．性別や年齢を問わず，このトレーニングを行うことは大切なことです．このトレーニングをしても女性が，筋肉隆々になったりはしません．

③ 筋力が向上して，体が引き締められれば，筋肉のエネルギー消費量が高まり，１日当たりの基礎代謝量が増えますから，筋肉が少ないときに比べて，同一のカロリーを摂取しても太りにくくなります．

④ 20歳代をピークにして，筋肉量は低下していきますので，このトレーニングをして筋肉量や筋機能（筋力など）が維持・向上することは，中高齢期に健康でアクティブな生活を送る上で大変重要な要件になります．

3）トレーニングを行う上での留意事項

① すべてのトレーニングは**正しい姿勢で，ゆっくり**と行いましょう．

② 各トレーニングは，筋肉に**ある程度の疲労を感じるまで**繰り返しましょう．決して無理して回数を多くする必要はありません．

③　それぞれのトレーニングを先ずは，**１セット（10回）行う**ことを目指しましょう．10回を１セットとして，休憩をはさみながら３セット行うことを最終目標にしましょう．しかし，慣れるまでは１セットから始めて，疲労の程度に応じて，セット数を徐々に増やしていけば良いでしょう．

④　腕（上肢），体幹，脚（下肢）に偏ることがないように万遍なく行いましょう．

⑤　**15種類のすべてのトレーニングを一度に行う必要はありません**．15種目から選択すれば良いのです．また，例えば，月・水・金曜日に選択した種目の半分を行い，火・木・土曜日に残りの種目を行うなど，自分なりに工夫してみましょう．**何より継続して行うことが大切**です．

⑥　トータルで**１週間に２～５回の頻度**で行うことを目指しましょう．

⑦　体の部位に違和感や痛みを感じた場合は，**無理をせず**にやめておきましょう．

⑧　以下に示す15種類のトレーニングについては，それぞれ動画を用意しています．目的とする15種類のトレーニング動画を参考にして，自宅でトレーニングを行って下さい．

４）自宅でできるレジスタンストレーニング実践の具体例

①　種目選択の具体例

これまでに挙げてきたレジスタンストレーニングは，種目によって鍛えられる筋肉は異なります．全身の筋肉をバランス良く引き締めるためには，既に述べたようにからだを上肢（肩から指先までの部分），下肢（股関節から足先までの部分），体幹（頭部，上肢，下肢を除いた部分）に分け，さらにそれぞれを前面と後面の６つのエリアに分けて，それぞれのエリアの種目を最低１つずつ選択すると良いでしょう．

以下に15種類のトレーニングで主に引き締められる体のエリアを表にしてみました．

例えば，●をつけた７種目を選べば，全身を万遍なく引き締めることができます．

皆さんも自分に適した種目を６つのエリアからそれぞれ選んで行ってみましょう．

上肢	前面	●（2）アームカール	（3）サイドレイズ	―
	背面	●（1）プッシュアップ	（4）リバースプッシュアップ	―
体幹	前面	（5）クランチ	●（6）ツイストクランチ	（7）リバーストランクツイスト
	背面	●（8）アーム＆レッグレイズ	（9）スパインヒップリフト	―
下肢	前面	（10）スクワット	●（11）スプリットスクワット	（12）サイドスクワット
	背面	●（13）レッグカール	（14）ヒップアブダクション	●（15）カーフレイズ

② 時間短縮のための工夫

上の例のように７種目を実施する場合，１種目を３セットずつ行うとある程度の時間（休息時間を含めると30分以上）がかかります．それだけの時間を確保することが難しい場合や疲労のために一度に行うことができない場合は，下の表のような体のエリアによってトレーニング日を分ける方法（スプリットルーティーン法）を用いるとよいでしょう．

１回当たりの時間が短縮されるという利点があります．下の表に示した例では，１週間におけるトレーニング日数は４日ですが，同一部位のトレーニングは週に２回であり，実施頻度の原則（週２～５回）は守られています．皆さんの体力に応じて，工夫してみましょう．

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
上肢の前面	休み	上肢の後面	休み	上肢の前面	休み	上肢の後面
体幹の後面		体幹の前面		体幹の後面		体幹の前面
下肢の前面		下肢の後面		下肢の前面		下肢の後面

③ 筋力の低下予防のための日常生活での活動

私たちが日常的に行っている活動，歩く，勉強，家事などにおいては，体のバネ（ストレッチショートニングサイクル）やテコの原理などが利用されているため，思っているほど筋肉は大きな力を発揮していません．

そのため，**普通に生活しているだけでは，年齢とともに筋肉が減少し，筋力が低下**していきます．階段や坂道の上り・下りは日常生活において，筋肉に十分な刺激を与えられる数少ない活動の一つです．階段や坂道を見つけたら，自分の筋肉を大切にするためにも積極的に利用しましょう．