

スロートレーニングのススメ

筋肉の量は加齢や運動習慣の影響で減少しますが、適切なトレーニングで筋力の衰えを防止することができます。スポーツジムなどの専用施設だけでなく、ご自宅でも気軽に取りくめるトレーニングを紹介します。

*スロートレーニングの動作とポイント

太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えるニーエクステンションを例にスロートレーニング（筋発揮張力維持スロー法）の動作を確認しましょう。スロートレーニングは鍛える筋肉に力を入れたままゆっくり、丁寧に動作するのが特徴です。

私の研究では1回に7秒かけて行います。膝を伸ばした姿勢からスタートし、3秒かけて下ろし、3秒かけて持ち上げ、膝を伸ばした状態で1秒キープします。なお、膝を伸ばした姿勢からはじめるのは、力が抜けないようにするためです。最大筋力の50%程度の軽めの負荷でも十分な効果が期待できます。

スロートレーニングは、プッシュアップやスクワットといった自分の体重を負荷として利用するトレーニングに応用できます。こうすることで自宅でも気軽にトレーニングができます。

トレーニング中、鍛えている筋肉の力が抜けないように、一定のスピードで行うこと、関節を完全に伸ばさないこと、動作の切り返し（上がりはじめと下ろしはじめ）で特に丁寧にを行うことに注意します。また、トレーニング中に呼吸が止まらないように気をつけます。

10回×3セット、週2～3回行うことで筋肉量が増え、筋力が向上します。3か月くらい頑張ってみましょう！

マシンを使用した膝伸展運動

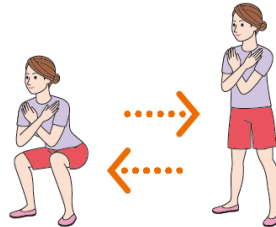


一定のスピードで滑らかに動かしましょう

- 1 膝を伸ばした姿勢から
- 2 3秒かけて下ろす（膝を曲げる）
- 3 3秒かけて上げる（膝を伸ばす）
- 4 膝を伸ばしたまま1秒キープ

スクワット

鍛える筋肉：太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）、お尻の筋肉（大殿筋）
立ち上がりとしゃがみはじめを特に丁寧にいきましょう



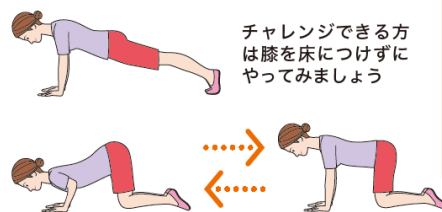
- 1 しゃがんだ姿勢から
- 2 3秒かけて立つ
- 3 3秒かけてししゃがむ
- 4 スタートの姿勢で1秒キープ

ポイント

- ・足幅は肩幅くらい
- ・膝を完全に伸ばさない（完全に伸ばすと力が抜ける）
- ・ししゃがむとき膝を前に出さない（遠くの椅子に座るようにししゃがむ）
- ・膝が内側に入らないように
- ・できるだけ深くししゃがむ

プッシュアップ

鍛える筋肉：胸の筋肉（大胸筋）、二の腕の筋肉（上腕三頭筋）
身体の持ち上げはじめと下ろしはじめを特に丁寧にいきましょう



チャレンジできる方は膝を床につけずにやってみましょう

- 1 膝を曲げた姿勢から
- 2 3秒かけて上げる
- 3 3秒かけて下ろす
- 4 スタートの姿勢で1秒キープ

ポイント

- ・手幅は肩幅の1.5倍くらい
- ・手と手の間に胸をおろす
- ・肘を完全に伸ばさない（完全に伸ばすと力が抜ける）
- ・膝の位置で負荷を調整する（体に近いとラクになり、離すときつくなる）



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 研究員

渡邊 裕也 博士（学術）

- 専門分野
トレーニング科学、応用健康科学
- 主な研究テーマ
低負荷レジスタンストレーニング、サルコペニア、筋発揮張力維持スロー法、フレイル、筋輝度



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2022年3月25日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒163-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>