

いきいきストレッチング講座 COURSE 23

プチ・パワトレでらくらく 楽しくエクササイズ

①プチ・ランニング(15秒)

軽く伸びをして、ひざの屈伸をし、走ってみましょう。初めは10歩程度の小走りからでも大丈夫です。少しずつ、気持ちよさを感じる速さを出せるようにしましょう。



②プチ・パワトレ(5秒×3セット×3種目)

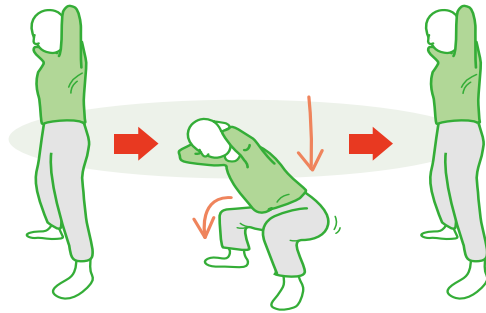
3種目を紹介します。いずれも基本動作は下記の3点。休憩時など、気持ちの切り替えをするときに取り入れてみませんか？

1. 両足のひざとつま先の方向を合わせた状態で立ちます。(1秒)
2. 次に、ひざを曲げながら体をゆっくりと降ろします。(3秒)
3. 最後にできる限り速く、基本の状態に戻ります。(1秒)

これを3回繰り返して、1セット終了です。ひざを傷めないよう、ひざとつま先の方向をそろえること、ひざをつま先より前に出さないことの2点を意識してください。

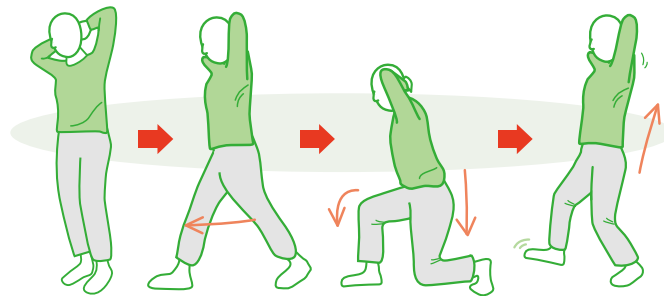
ハーフスクワット

肩幅よりも広く足を開いて立ち、太ももが床と平行になるまでゆっくり体を降ろし、かかとが浮くぐらい、勢いよく立ちあがります。初めのうちは、手すりにつかまったり、体の降ろし方を浅くするのもよいでしょう。



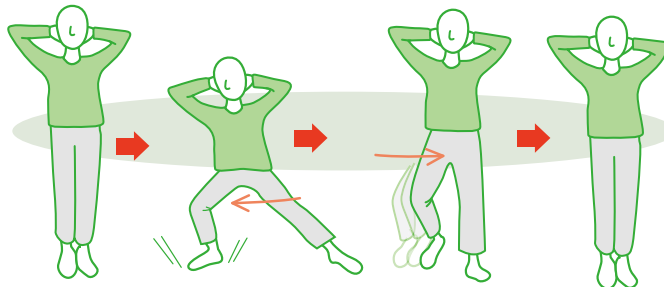
フロントランジ

つま先とひざを前方に向けて軽く足を開いて立ち、片足を前方へ踏み出し、そのまま太ももが床と平行になるまでゆっくり体を降ろします。その後、力強く踏み切って、素早く元の体勢に戻ります。最も踏み切りやすい位置を探してみましょう。踏み出す足を左右交互にして、バランスよくおこなってください。



サイドランジ

立った状態から、片足を斜め前方へ踏み出し、太ももが床と平行になるまでゆっくり体を降ろした後、力強く踏み切って素早く元の体勢に戻ります。しっかりと初めの立位に戻ることを意識しましょう。



体力は加齢に伴って低下します。特に、下半身の筋機能やバランス能力は、加齢による低下が顕著なものの一つです。一般に筋肉の量は20歳でピークに達した後、30〜40歳代を境に1年に1%近く減少することが報告されています。筋力をはじめとする「筋機能」が低下すると、動きが鈍くなるなどして、転倒や骨折のリスクも高まります。そこで今回は、加齢低下の大きい下肢の筋機能

やバランス能力を高めるトレーニングをご紹介します。**思いきり動かしなまじょう** スピーディに動くためには、速く動かすことや大きな力を出すことが得意な「速筋」に刺激を与えることが大切です。しかし、とんだりはねたりしていた子ども時代に比べ、大人になるに従い速筋を利用する機会が減り、量・質ともに低下

しやすくなります。速筋は速く・大きな力(高いパワー)を発揮する場面以外ではあまり使うことができず、その力をフルに活用できるのは10〜30秒程度といわれています。そこで、「速く・大きな力」をキーワードに、2つのプチ・パワートレーニング(プチ・パワトレ)をご提案したいと思います。

※参考文献：Mitchell WK et al. Front Physiol. 2012
Kirk EP et al. Med Sci Sports Exerc. 2009