



## あなたの鍛え方、大丈夫ですか？ 大人の筋トレ！よくある間違い



「老化かな〜？」と筋肉の衰えを感じることはありませんか？ 確かに30歳を過ぎると筋力は年間に1%ずつ低下していきます。ですから、筋トレで筋力をアップ！は正しいのです。

**ところが、**筋肉が弱っているのは老化だけが原因ではありません。**筋肉が硬くなってしまったために、筋力が弱くなっている**ことがあるのです。

### 脚力と太ももの硬さの関係とは？

太ももの前面（大腿四頭筋）は、脚力の中で大きな筋肉です。この太ももの前面の筋肉は、膝を伸ばす、椅子から立ち上がる、階段を降りるなどで大きな力を発揮します。しかし、太ももの「前面」の筋力があっても、**太ももの「後面」（ハムストリングス）の筋肉が硬くなっていると、膝の関節が十分に伸びず、力が発揮できない**のです。

この膝が伸びない状態を「筋力がなくなった」と間違えることがよくあります。ここが大きな落とし穴で、膝が動かないことを筋力が足らないと間違えて、問題のない太ももの「前面」の筋肉を鍛えてしまうことです。

こんなことをしてしまっているのは、膝に負担がかかり、**膝はますます悪くなる**ばかりです。問題なのは、硬くなっている太ももの「後面」の筋肉であり、この筋肉を柔軟にしておくことが最善策なのです

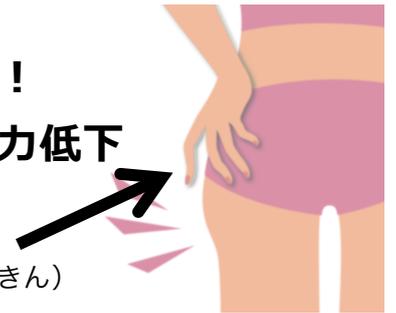
そうすると、スムーズに関節が動いてくれますし、筋力もアップします。

ですから、まず筋力不足と考えず、硬くなっている筋肉が関節の動きを邪魔しているかも？と、関節を柔軟にするストレッチから始めるべきなのです。

### 見逃せない！

### 股関節の筋力低下

中臀筋  
(ちゅうでんきん)



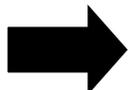
大人のトレーニングで最も大切なのは、股関節です。なぜならば、股関節の筋力不足は、歩く、階段の昇り降りなど日常生活に支障がでる、基礎代謝の低下で太りやすくなります。

股関節の筋肉の中で**注目すべきは「中臀筋」**。この中臀筋はお尻の横にあり、筋力不足になりやすい筋肉の1つで、腰痛や膝痛とも関係が深く、骨盤をしっかりと安定させる役割があります。

**筋力不足の対策**として、先ほどの説明にもありましたように、鍛える筋肉の動きを制限している筋肉を柔軟にしておくことが最優先でした。

中臀筋の動きを制限しているのは、拮抗する筋肉である太ももの内側にある「内転筋」です。鍛えたい中臀筋を鍛える前に、この内転筋をしっかりと柔軟にしておかなければ、正しく筋力はアップしません。では、具体的なエクササイズを紹介します！

裏面へどうぞ



# 筋トレ前のコンディショニング！内転筋のストレッチ（ほぐし）

## 股関節に効く！内転筋ストレッチ



動画レッスンが見られます →



- 1) 床で両手と両膝をつき、左右に足を広げます ※膝は曲げたまま
- 2) できる範囲でお尻を後方に下げます
- 3) 太ももの内側が伸びます
- 4) 自然呼吸で30秒間静止します
- 5) 元の位置に戻ります

## ストレッチポールで内転筋ストレッチ



動画レッスンが見られます →



- 1) ストレッチポールを体の横に置きます
- 2) 太ももの内側と上になっている手をストレッチポールに当てます
- 3) 反対の足は伸ばします
- 4) 太ももの内側を横断するようにストレッチポールを動かします
- 5) 自然呼吸で10往復行います
- 6) 反対の足も同様に行います

# 股関節を強くする筋トレ！中臀筋のトレーニング

内転筋の柔軟ストレッチが終わった後に、中臀筋のトレーニングを行います。



動画レッスンが見られます →



- 1) 横向きに寝ます
- 2) 上になっている骨盤に手を当てます。※骨盤が動かないようにロックします
- 3) 息を吐きながら、ゆっくりと足を上げます ※やや後方気味
- 4) 息を吸いながら、足を戻します ※足は宙に浮かせたまま
- 5) 3)～4)を15回繰り返します
- 6) 反対側も同様に行います



<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット で Web 検索！



Amazonで  
「小林素明」の  
エクササイズ DVD  
絶賛発売中！