



あなたを骨折から守る！転ばぬ先の杖

転倒予防の筋力トレーニング法

なぜ転んでしまうのか？

階段のみならず、ちょっとした段差で躓いてしまうことは、年齢問わず決して珍しいことではありません。

しかし、転ばず怪我をせずに無事に立っていられる理由は、足腰で瞬時に踏ん張っているからです。この「瞬時に踏ん張る力」は、老化による体力低下の中で最も早く衰えます。

そのため、ふつうの筋トレとプラスアプファで鍛える必要があります。若ければ若いときほど効果があります。

キーは瞬時に踏ん張る力

なぜ、この「瞬時に踏ん張る力」がふつうの筋トレで養われないのか？です。それには、

- ① 筋肉の力を発揮する速さ
- ② 力の発揮の仕方（筋肉の収縮） にあります。

①の筋肉の力を発揮する速さは、1秒以内のコンマ数何秒で力を出す必要があります。ゆっくり動作では追いつきませんから、運動の速度を考えた筋トレが有効です。

次に②の力の発揮の仕方（筋肉の収縮）です。足腰で瞬間に踏ん張る力は、筋肉の遠心性収縮といまして、**筋肉が伸びながら力を入れる**という普通の力の出し方と異なります。

普通は腕の力こぶのように、肘を曲げて（筋肉は縮みながら）力を発揮しますが、遠心性収縮の場合、肘が伸びないよう（一定の角度で固定）に踏ん張っている状態となります。

この2つの特性をしっかりと鍛えられる筋トレ法を転倒予防トレーニングと言います。転倒予防トレーニングは決して特殊なものではなく、老化防止のために必要なものです。

今回は、転倒予防トレーニングの基本となる筋トレを紹介します。

基本！転倒予防の筋力トレーニング

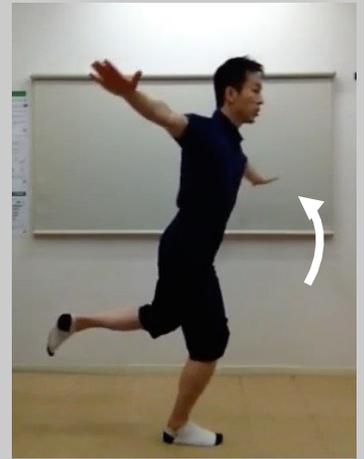
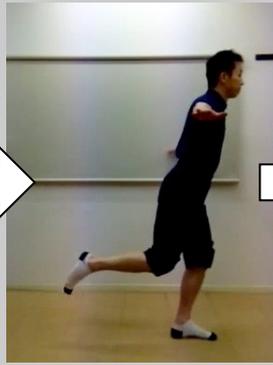


- ① 背中を伸ばして立ちます
- ② 両手を水平に広げて、一歩足を前に踏み込みます
- ③ 動かないよう、3秒間静止します
- ④ 元の位置に戻ります
- ⑤ 反対の脚も同様に行います（左右交互に行っています）

回数：10回（左右5回ずつ）
呼吸：自然呼吸で行います

裏面に続きます ➡

応用！転倒予防の筋力トレ



- ① 基本のトレーニング（前頁）で静止したあとにグルグルと上半身を揺らします。
- ② 5秒間自由に揺らしたら、元の位置に戻ります
- ③ 反対側の脚も同様に行います。左右5回ずつ
- ④ 自然呼吸で行います

こちらの運動は
動画でご覧頂けます
QRコード



会員さまのご紹介コーナー



はじめまして、西崎と申します。こちらのジムに入会して1年9ヶ月になります。振り返ってみると、不規則な仕事をしている私がよく続いているなあ~と思っています。

そんな私が続けられている理由は、ひとえに小林先生の的確かつ自信に溢れたご指導と、穏やかで優しいお人柄のお蔭です。続けていると、自分でも気付かないうちに体調管理ができて、疲れにくい身体になっていることに驚きます。

こちらに通う前は、疲れると弱い腰がすぐに痛くなっていました。それが今では、腰が痛く無く

なったばかりか、背中（特に肩甲骨）をいつもほぐしていただいているお蔭で肩コリも本当にラクになり、姿勢もかなり良くなりました。

腹筋、背筋の力がバランス良くついたことも大きいと思います。体重が大幅に減ったこと、レッスンでのテニスボールでのゴリゴリも効いているようです。何もしないでいるときは、身体が全然違います。

また、レッスンの中でも、私のレベルに合わせて親切に指導してもらえますし、無理ではないギリギリ限界のところまで鍛えて下さいます。

自分ではあきらめてしまうところでも、「あと1回！」と掛け声がかかると不思議と頑張れるのです。これがマンツーマン指導の良いところですね。大勢の中では、自分だけを見てくれることがないので、忙しくても続けたいという気持ちが湧いてきます。

レッスンのお蔭で運動の習慣ができ、体力もアップして体調が良くなっています。感謝の気持ちでいっぱいです。 ■

発行：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



ホームページ <http://www.dokodemofit.com>
情報満載！Facebook <http://www.facebook.com/dokodemofit>

次号は・・・腰痛にならないための
体幹スーパーサーキット