

トレーニング

～筋肉人間への道～

担当 若林 洋貴

基礎的知識とポイント...

まずは基礎的な知識から。筋肉は、大きな負荷がかかって筋繊維が破壊されると、以前よりも強い筋肉を再生しようとする性質（ ）を持っています。これによって筋肉は以前よりも大きな負荷に耐え、大きな力を生み出すようになります。筋トレではこの性質を利用して筋肉を作り上げていきます。通常、筋繊維は破壊されてから再合成されるまでに（ ）時間かかるといわれています。つまり中二日ほど休養してトレーニングを行い、次第に負荷をあげていくのが効果的と言えます。毎日行くと再生が追いつかずに怪我をしてしまう可能性があるので注意してください。またトレーニングを行う際はストレッチを十分行い、（ ）な筋肉（胸や太ももなど）から鍛えていきます。鍛えたい部分があればそこを優先します。

トレーニングを行う際にもう一つ重要なのが目的です。筋力トレーニングには2つの目的があります。（ ）と（ ）です。前者はある程度の負荷で10～15回くらい反復を行い、筋肉の量を増やすのが目的です。後者は大きな負荷で4～6回反復を行い、筋肉の最大出力の向上が目的です。どちらの目的であっても、対象の筋肉を意識して使うようにし、他の筋肉はあまり使わないようにするのがポイントです。また、後者の場合は限界反復回数まで行くと怪我をする可能性が大きくなるため、余力のある時点で反復を止めてください。

トレーニングの種類

次にトレーニングの種類ですが、負荷の種類で分けると4～5種類くらいあります。

- 1 自体重トレーニング（腕立て伏せなど）
- 2 マシントレーニング
- 3 フリーウェイトトレーニング（バーベル、ダンベルなど）
- 4 チューブトレーニング
- 5 パートナートレーニング

今回は①～③に関して（とくに②）みていきます。

まず①ですが、これは自分の体重を負荷にするやり方です。特別な器具が必要というわけではなく手軽に行える一方で、負荷が固定されているためにある時から筋力向上にはつながりにくくなります。代表的なのは腕立て伏せ、腹筋などです。

次に②ですが、これはマシンを使ったトレーニングです。ウェイトを自由に変えられ、フォームも決まっているので簡単です。ただ、一つのマシンでは鍛えられる筋肉が固定されてしまうため、いくつものマシンが必要になります。種類とやり方については後半で....

最後に③ですが、これはダンベルなどの器具を使ったトレーニングで、マシンとの違いは自分でフォームを決められるところにあります。言い換えれば鍛える場所を自分で細かく調整できるということです。短所はウェイトの変更が面倒な点や、効果のあるフォームの習得が初心者には難しいところです。

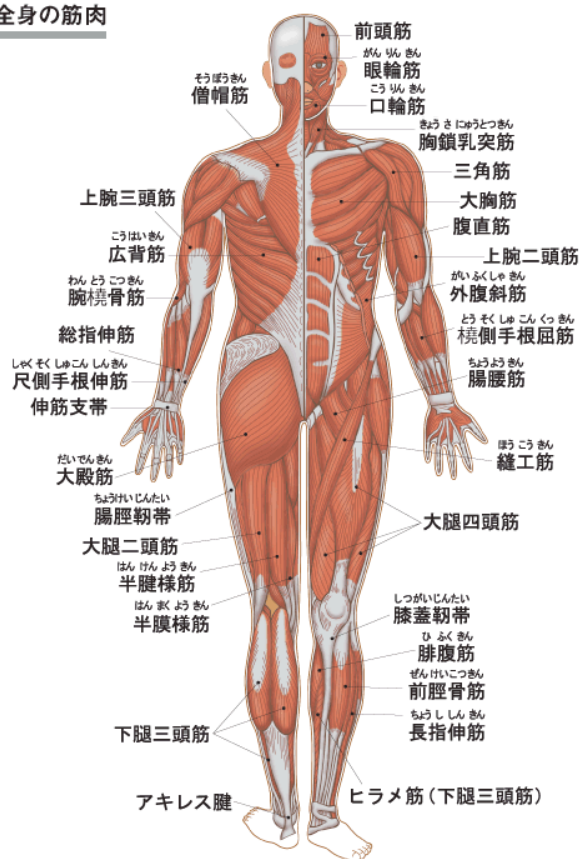
登山は全身運動です。歩くときに使う下半身だけでなく、荷物を支える上半身も鍛えるなど、偏ったトレーニングをせずに色々な方法でまんべんなく筋肉を鍛えることが重要です。...とはいってもいざ筋トレしようとするとなんか始めていいかわからず、とりあえず手近なものから...なんてことがよくあります(笑)そこで登山でよく使う筋肉を以下にあげました。

登山で使う主な筋肉

- ・ 大腿四頭筋(腿の前側)
- ・ 大殿筋(尻)
- ・ ハムストリング (大腿二頭筋・半膜様筋・半腱様筋)
- ・ 下腿三頭筋(ふくらはぎ)
- ・ 腹筋と背筋
- ・ 僧帽筋
- ・ 大胸筋

などなど...

全身の筋肉



Copyright:(C) HOUKEN CORP. All Rights Reserved.

gooヘルスケアより

大学のトレーニング室にはこれらの筋肉を鍛えるマシンがいくつかあります。代表的なものをあげます。使い方はだいたい横にぶら下げてあるのでそれを見てください。

- ・レッグエクステンション（大腿四頭筋など）

座って足をあげるやつです。曲げた足を伸ばすイメージで、伸びきったら一瞬とめてからおろす。反動であげないように！！

- ・レッグプレス（大殿筋など）

座って前に足を伸び縮みさせるやつです。膝の部分の角度が大きいと大殿筋、小さいとハムストリングが鍛えられます。トレ室のやつはたぶん壊れてます…。スクワットで我慢してください…。

- ・レッグカール（ハムストリングなど）

座るタイプとうつぶせのタイプがあり、どちらも伸ばした足を曲げる動作を行います。うつぶせになるタイプは頑張りすぎると腰を痛めます。体を浮かさないようにしましょう。

- ・カーフレイズ（下腿三頭筋など）

つま先を台に乗せてかかとを上げ下げします。トレ室のやつは肩の部分に巨大な器具を乗せてやるタイプ。おもりつけなくても結構重い…。

- ・ラットプルダウン（僧帽筋など）

座った状態でバーを上から下へ引き下げるやつ。人によっては座るとバーに届かないことも…。だからといって体重をかけて引っ張るのはNG。体勢をまっすぐにしたまま肩甲骨を狭める感じで腕を引き寄せるのがベスト。

ちなみに大胸筋を鍛えるマシンは種類が多く、チェストプレス（仰向けでバーを上）・バタフライ（座って体の横から胸の間に両手をあわせる）などいろいろあります。好きなやつをやってみてください。

終わりに

トレーニングは当然ですがやらないと効果はありません。今はきつくても続ければいつか楽にできるようになります！また登山のような日常とは違う環境では、筋力の有無で生死が分かれる場合がでてきます。楽しく安全な山行にするためにもトレーニングは必要不可欠です。時間を見つけて少しずつでも体を鍛えていきましょう！！

参考

<http://weed-y.com/torekiso10.html> トレーニング情報局

ウィキペディア