

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2018/3

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『スロートレーニング』についてお届けします。  
様々なトレーニング方法がある中で安全で効果的と言われているスロトレ！どんな方法で行うトレーニングなのか詳しく紹介いたします。



## スロトレってなに？

私達の代謝を支えているのは、言わずもがな大切な筋肉になります。  
その筋肉は刺激をし続けなければ、どんどん細く痩せてしまいエネルギーを出さなくなってしまいます。  
そこで、仕方なく？あまり好きではないけど『筋トレ』をするためにトレーニングジムや体育館を利用している訳ですね。  
どうせやるなら、効果的で安全でずっと続けられるものを知りたい！と思うのは当然です。  
筋トレ嫌いの女性や、マシンに抵抗をお持ちの方にピッタリの**安全筋トレ**が、今回紹介する『スロトレ』なのです。(正式名はスロートレーニング法)

## スロトレと普通の筋トレは何が違うの？

## ゆっくりとした動作で行う筋トレ

### 一番の違いはスピード！

一般的な筋トレはおおよそ1回の動作にかかるスピードは4秒～6秒ですが、スロトレはその2倍～3倍の時間をかけて、とにかくジワジワと動かす事で効果を引き出しているのです。



例 写真のようにダンベルを持ち肘を固定した所から、巻き上げてくるダンベルカールで説明します。  
持ち上げる時に5秒かけてゆっくりと肘を曲げ、上げきった所で**1秒静止**します。←これが大切！  
そしてまたゆっくり5秒かけて元の位置にダンベルを下します。  
1回にかかる時間はおよそ10秒以上。  
これを8回～10回繰り返せる重さを選び、2セット程度を目標にして刺激をしてみましょう。

### 次に大きく違うのは血流速度！

通常の筋トレは、ある程度スピードをつけてテンポよく動作を繰り返す為、ポンプ作用により血流が上がりますが、スロトレは時間をかけて筋収縮を行う事を目的としているため、血流速度が遅くなります。  
これにより、**筋肉中の代謝物が停滞し、あたかも激しい運動をした後の様な錯覚に陥るのです。**←脳が勘違いをします！  
この勘違いが筋肉の成長を促す『成長ホルモン』を分泌させ、代謝の向上につながるという訳です。

### 安全で効率のいい筋トレ！

ゆっくりとした動作で、筋肉内圧を上げる事で重い負荷をかけなくても高強度のトレーニングが出来るスロトレは、関節や筋肉への大きな負担も軽減できるため、安全で理想的なトレーニングとして、注目を集めています。

## まずは道具を使わないスロトレから始めてみませんか？

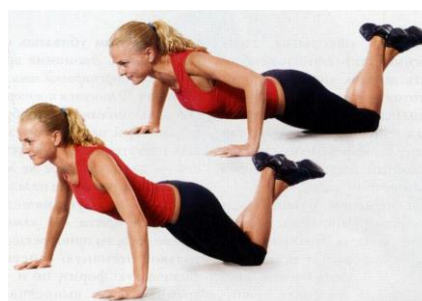
### ①下半身の代表的種目 スクワット



足腰の強化と全身の代謝向上に効果的な種目です。  
ゆっくり5秒かけてしゃがみ、下で1秒静止したらゆっくり5秒かけて元の姿勢に戻しましょう。

膝をロックさせない  
背中を丸めない様に注意

### ②上半身の代表的種目 腕立て伏せ



上半身の筋力強化と代謝向上に効果的な種目です。  
ゆっくり5秒かけて肘を曲げ、下で1秒静止したらゆっくり5秒かけて元の姿勢に戻しましょう。

肘をロックさせない  
腰が反らない様に注意

### ③体幹の代表的種目 腹筋



お腹の引き締めや腰痛の予防改善に効果的な種目です。  
背中を丸める様に上体を5秒かけて巻き上げます。  
肩甲骨がマットから離れた所で1秒静止したら、ゆっくり5秒かけて元の位置に戻します。

腰が反らない様に注意  
目線はお腹に固定すると首の反りも防げます

### 上級者はスーパースローに挑戦！

挙げる動作も戻す動作も、どちらも30秒ずつ時間をかける方法です。  
1動作に1分の時間を費やす為、2回～3回の反復で、十分すぎる刺激が入ります！  
マックスの60%程度の重さで！

4月号は『骨ストレッチ』です。  
監修：構成 F・E・P 打林