

我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/10

『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！

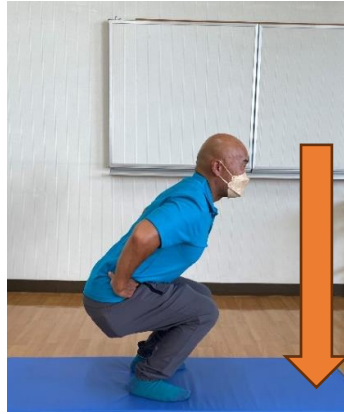
少しずつ暑さも和らいできましたね。最近、暑い時期から急に寒くなったり、寒いと思っていたら急に暑くなったり、春や秋を感じる事がなくなりつつありますね。急激な気温の変化で、体調を崩さないように気を付けましょう。といってもどうすればいいのかわからない、という方におススメなのが筋力トレーニングです。今までもこの豆知識で筋トレの紹介はしてきましたが、今回も筋肉をつけるのに効果的なトレーニング方法を紹介します。それが**ネガティブトレーニング**！どのような動きかをしっかり掘り下げていきたいと思います。

ネガティブトレーニングとは？

ネガティブと聞くとマイナスなイメージがありますが、トレーニングとしてはすごくプラスなんです。筋トレは**筋肉に負荷をかけながら伸ばしたり縮めたり**します。例えばスクワット。立った状態から**体重(負荷)をかけながら膝を曲げて**、座る姿勢になります。そしてまた膝を伸ばしながら立ち上がります。膝を曲げていく時にもも前とお尻の筋肉が伸びていきますが、その時に体重がかかっています。その状態、筋肉が伸びていく時に負荷をかけるのがネガティブです。でも膝を伸ばすときも曲げる時も体重かかっていると思っいるあなた！膝を曲げる時に力を抜いたら負荷があまりかかりません。つまり膝を**ゆっくり(3秒~4秒)曲げていくと力が抜けずにネガティブトレーニング**になるのです。逆に膝を伸ばす時には、もも前やお尻は縮んで行きます。その時に負荷がかかることを**ポジティブトレーニング**といいます。このポジティブの時の筋力よりもネガティブの筋力のほうが約30%強いといわれています。なのでネガティブトレーニングをしっかり行うことで、筋力UPにつながります。

膝を曲げていく時にゆっくり行うのがネガティブトレーニング

膝を伸ばす動作がポジティブトレーニング



コラーゲンタンパク

筋トレをすると体内で**タンパク質の合成**が始まります。筋肉はタンパク質と水分できているからです。また、タンパク質の種類はたくさんあって、その中に**コラーゲンタンパク**というものがあります。コラーゲンは聞いたことがあると思いますが、タンパク質の一種なのです。コラーゲンの役割として、**筋肉作り、腱や筋膜などの成長・強化・修復**にも使われます。腱の役割は筋肉と骨をつなぐことで、**腱が弱い**と、強い負荷がかかった時に、**損傷したり炎症**を起こしたり、**断裂**してしまうこともあります。アキレス腱断裂などですね。筋膜は筋肉を包んでいる膜で、癒着やねじれを起こすと痛みが出ます。筋膜リリースで筋膜を修復する時にコラーゲンが体内に蓄積されていれば、修復が早くなります。それにはコラーゲンを摂取することもいいのですが、トレーニングでコラーゲンを合成することもおススメです。しかしコラーゲンタンパクは普通のトレーニングではあまり合成されません。そこで**ネガティブトレーニング**！なんと**ネガティブトレーニングはコラーゲンタンパクを合成するんです**！つまりネガティブトレーニングをすることによって**筋量増加、筋力UP、痛みや姿勢の改善**にもつながります。



おススメトレーニング ヒップレイズ



膝を曲げて仰向けで寝ます
両足でお尻を持ち上げたら
片足になってゆっくり下ろす。

上げる時がポジティブなので
両足で楽に上げて、下ろす時が
ネガティブなので片足できつく
する。
ぜひお試しを！

※ 膝を曲げる角度を浅く(伸ばす)すればもも裏のトレーニングになります。

監修:構成 フクシ・エンタープライズ

健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。

日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

- 健診名 : 我孫子市特定健診
- 対象者 : 我孫子市国保に加入の40歳~74歳の方
- 健診内容 : 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
- 実施期間 : 令和6年6月~翌年1月末日
- お問い合わせ : 我孫子市健康づくり支援課(保健センター)

