

我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/4

『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！
皆さん、体を動かしていますか？筋トレをしていますか？トレーニングをしないと、筋肉は落ちて体が動きにくくなりますよ。でも筋トレばかりでは硬くて動かしにくい筋肉になってしまう可能性があります。そこで今回は動かしやすい体作りに「SSC」を紹介します。筋トレもしつつ、使える筋肉を手に入れましょう

SSC



SSC(ストレッチ・ショートニング・サイクル)とは、「**主動作前に動作と逆方向に素早く予備伸長(反動)を加えることで、主動作の動きを向上させること**」です。何を言っているかわかりにくいですね。なので例えを上げます。高くジャンプをするとしたら、反動を使わずに立ったままジャンプをするのと、しゃがみこんでからジャンプするのでは、どちらが高く飛べるでしょうか。しゃがみこんでからの方が高く飛べますよね。つまり**主動作がジャンプで予備動作がしゃがむ**ことです。筋肉でいうと、しゃがむことでお尻やもも裏が**伸ばされて(伸長)**その後一気に**収縮(縮む)**されて強いパワーを発揮する、これがストレッチ(伸長)ショートニング(収縮)サイクル(回路)のSSCです。では、このSSCをうまく使ったトレーニングを紹介します。

プライオメトリックトレーニング

SSCの1種で**プライオメトリック**というトレーニングがあります。筋肉の**瞬発力を高める**トレーニングです。**瞬発力とは、筋力・爆発力・加速力を短時間で発揮する**能力で、短距離走やサッカーバスケなどで使う力で、競技者が取り入れているトレーニングの一つですが、**瞬発力を高めれば、筋肉の連動性も高まり、日常生活でも力を抜くべきところで抜けて、疲れにくい体にもなります。**
トレーニング方法はいくつかありますが、**BOXジャンプ**が代表的なトレーニングで、最初は50cmくらいの台にジャンプし飛び乗り、慣れてきたら10センチくらい高くしていくトレーニングです。50センチでもきつい方はもっと低い台からスタートします。皆さんもぜひお家で……そんな台が置いてあるお家はないですね。そこでおすすめなのは**ジャンプスクワット**。その名の通りスクワットをジャンプして行います。ジャンプしてスクワットの姿勢でしゃがんで、止めずに、またジャンプするのを繰り返します。スクワットのフォームが崩れない(膝がつま先より前に出ない、膝が内側に入らない、背中・腰を丸めない)ように気を付けて行います。ただし！**プライオメトリックトレーニングなどの瞬発力を高めるトレーニングは、その動きの負荷に耐えられる筋肉が必要です。筋肉が弱い状態で**このようなトレーニングをすると怪我をしてしまいます。つまりゆっくり動かす基本的なトレーニングをして、しっかり筋肉をつけて、その筋肉を動かしやすくするために**プライオメトリック**を取り入れましょう。



初動負荷トレーニング

初動負荷トレーニングもSSCの1種で、負荷は軽くて怪我しにくく、逆に怪我予防にもなります。もちろん筋肉を動かしやすくするので、**アスリートも取り入れているトレーニング**の一つです。**我孫子市民体育館には、初動負荷のマシンがあります！**キツイトレーニングは苦手な方も、このマシンで動かしやすい筋肉を手に入れ、肩こりや腰痛改善にも効果があります。初めての方にも使い方を丁寧に説明しますので、ぜひご利用ください！



胸の初動負荷



肩・背中の初動負荷



ももの内側の初動負荷