

我孫子市民体育館 健康豆知識 2026/5

『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！
5月になりました。5月といえばゴールデンウィーク。そしてこどもの日。こどもの日といえば「こいのぼり」。でも最近見ないですね。以前はこどもの日にいろいろな場所で「こいのぼり」があったのに。ということで、今回は「こいのぼり」です。



こいのぼりの起源

こどもの日にこいのぼりを飾るのは、中国の伝説「鯉の滝登り(登竜門)」が起源で、鯉が急流を登って龍になるように、子供が困難を乗り越えて健康に育ち、出世することを願うためにこいのぼりを飾り始めました。最初は江戸時代の武家の風習で、成長や健康を願う端午の節句の象徴として庶民に広まりました。実際に龍にはならないとしても、鯉が滝を登るのは有名ですよ。人間には無理ですね。逆に鯉は何で登れるのかそれは**筋肉の性質**が大きく関係しているのです。

筋肉の質

鯉は白身魚です。つまり白い筋肉(白筋)で、**速筋**とも言います。速筋は瞬発力に優れています。マグロなどの回遊魚は赤身なので、赤筋です。赤筋は**遅筋**と言われ、持久力に優れています。人間の場合、白筋・赤筋に完全に分かれてはいなくて、どちらが多いかによって**瞬発系・持久系**が得意不得意が決まります。もちろん、もともと白筋(瞬発系)が多い人でも持久系のトレーニングをすれば赤筋(持久系)の筋肉が増えていきます。競技でいうと、短距離走と長距離走の違いです。では持久力も瞬発力もあるアスリートは何色でしょう？正解は**ピンク**です。白筋も赤筋も同じくらいあって、どちらの力も出せるので、1番いい状態の筋肉なので、アスリートは**ピンク**の筋肉を目指しているんです。もちろん**ピンク**の筋肉が目的ではなくて、スポーツやトレーニングをしていると自然と**ピンク**になるんです。



お勧め？トレーニング

持久力と瞬発力をトレーニングする方法として、**全速力でダッシュしてその後軽く走る**、を繰り返すトレーニングです。ダッシュ以外にも、**ジャンピングスクワットをして軽く走ったり**、**全力もも上げ後に軽く走る**など、短時間(数秒~数十秒)できつくなるトレーニングの後に長時間(数分~数十分)できるトレーニングを繰り返すことで**ピンク**の筋肉を手に入れられるでしょう。また、**スピードトレーニング**というものもあります。軽い負荷でなるべく早く筋肉を動かして回数を多く行うトレーニングで、短い時間で筋肉を追い込みます。さらに**パワートレーニング**。これは1回~2回しか挙がらない高重量で行い、一気に力を入れることで神経の伝達を良くするので、瞬発力がかなり上がります。ただし、速く動かしたり高重量を扱うため、フォームが崩れたり筋力に見合っていない重量で行うと、**ケガのリスクが高くなったり効果が出にくくなる時もあるので**要注意です！と、こいのぼりがいつの間にかトレーニングに変わってしまいましたが、哺乳類は魚類みたく白身と赤身にはっきり分かれていないので、いくら瞬発系のトレーニングを頑張っても滝を登ることはできないので、**無謀な挑戦はしないでください**ね。

