

我孫子市民体育館 健康豆知識 2026/9

『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！

みなさん、トレーニングしていますか？筋肉を付けることは大事なことです。ただ、筋肉を付けただけでは動かしやすくなるとは限りません。

大事なのは付けた筋肉を動かしやすくすること。それにはストレッチなども有効ですが、お勧めは**初動負荷**。今回は筋肉の「**初動と終動**」についてです。



初動負荷

初動負荷って聞いたことがあるでしょうか。我孫子市民体育館のトレーニングルームに通っている方はご存じですね。**初動負荷**とは、身体を動かし始めるとき(初動時)に最も大きな力がかかり、その後は力が抜けていく運動のトレーニング理論のことです。わかりやすく言うと、歩き始めるときに足を前に出すために力を入れます。でもその後は**力をぬいても足が前に出ます**。逆にずっと力を入れっぱなしだと疲れてしまいます。つまり**初動負荷**を行うことで筋肉をうまく使って疲れにくく動かしやすくするのです。初動で身体を動かしているから長い時間動かせるということですね。ちょっと動いただけですぐに疲れてしまう人は余計な力が常に入っている可能性があります。つまり**終動**で力が入っているからです。

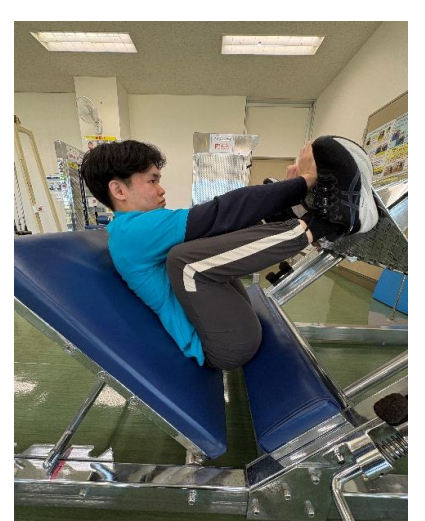
終動負荷

終動とは、初動で力を入れた後にも**力を抜かず継続的に力を入れ続ける**ことを言います。一般的な**筋トレなどは終動負荷**になります。みんな大好きスクワットを思い浮かべてください。ずっと力を入れ続けるから、しっかりやれば10回でもきつくなります。10回で30秒くらいだとしても、たった30秒で疲れてしまいます。ウォーキングは初動なので長く歩けます。そして初動が上手くなるほど動きが良くなり、疲れにくくケガをしにくい身体の動かし方ができるのです。



初動も終動も大事

では運動やトレーニングは**初動負荷**だけでいい、と思いますよね。でも**初動負荷は筋肉を付けるトレーニングではない**ので**終動負荷(筋トレ)**も行いましょう。筋肉がたくさんある人は初動負荷だけでもいいと思います。筋肉が少ない人は並行して筋トレを行うことをお勧めします。あとは、水泳をやっている人は終動も大事です。水の中では初動で力を入れても、水の抵抗があるので終動でも力を入れないと泳げません。ボディビルダーのような身体を目指している人も、最初から最後まで力を入れ筋肉を追い込まないと大きい筋肉にはなりません。まあ、終動負荷は目的によって行い、初動負荷は誰もが行った方が良くと言えます。筋トレはきついから初動負荷だけやる！という理由は認めませんよ。**初動負荷(終動も)やりに我孫子市民体育館へ！**



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8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)

04-7185-1126

