

我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/3

『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！
身体を動かす時、筋肉が伸び縮みしています。でも筋肉には自ら**伸びる**能力はなく、**縮む**ことしかできないんです。
意味がわからない？そんな人は最後まで読んでみるとよりトレーニングが楽しくなるかも！
今回は「**筋肉の伸び縮み**」をテーマに掘り下げていきます。



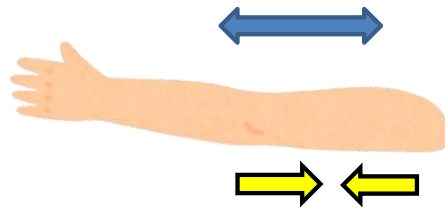
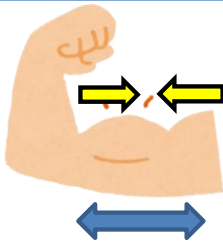
肘の曲げ伸ばし、その時筋肉は・・・

例えば腕の筋肉は**上腕二頭筋(力こぶ)**と**上腕三頭筋(ふりそで)**があります。肘を曲げるときは上腕二頭筋が縮んで曲がり、肘を伸ばす時は上腕二頭筋の裏側にある上腕三頭筋が縮んで肘を伸ばしています。つまり上腕二頭筋が自ら伸びているのではなく、上腕三頭筋の収縮によって伸びているんです！

上腕二頭筋が縮むと肘は曲がる

上腕三頭筋が縮むと肘は伸びる

縮んだ時に反対に伸びる筋肉を「拮抗筋」というんだよ！



やってみよう！エキセントリックトレーニング

筋肉は自ら伸びる能力がないのはお判りいただけただしょうか？

ただ、伸びる力はないけれど曲げる力を出しつつ伸ばしていくトレーニングがあります・・・

またしてもわかりにくいことをと思わないでください。簡単に言うと、重りを挙げるときは筋肉を縮めて力を出して、おろす時に力を抜けばおろしてしまうけど、力を抜かずにゆっくりとおろすトレーニングです。

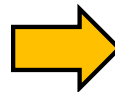
これを**エキセントリック(ネガティブ)トレーニング**と言います。腕のトレーニング(アームカール)で見えていきましょう。

- ①ダンベル(重り)を持って肘を曲げます。この時は上腕二頭筋を縮めるので力を入れればダンベルが上がります。
- ②力を抜かずにゆっくりとおろしていきます。伸ばすときにも筋肉に負荷がかかります。

筋肉は縮めるときの力より伸びるときの力の方が、約30%強いのです。ゆっくりおろすとトレーニング効果がすごく高まります！

トレーニングのポイント

- ①1秒～2秒であげる
- ②5秒かけてゆっくりおろす
- ③肘の位置を動かさない
- ④おろした時に肘を伸ばし切らない
- ⑤10回を目安に3セット



筋肉をしっかり縮めるトレーニングとしっかり伸ばすトレーニング

トレーニング方法をもう一つ。いや、もう二つご紹介します。ここでは**上腕三頭筋(ふりそで)**のトレーニングです。

一つ目は収縮種目。これは筋肉を縮めた状態からさらに縮めるもの。2つ目はストレッチ種目。筋肉を伸ばした状態から縮めるもの。皆さんが気になる「ふりそで」を引き締める収縮&ストレッチ種目をやってみましょう。上で述べたポイントを意識して行いましょう。

キックバック(収縮種目)

伸ばす



縮める



フレンチプレス(ストレッチ種目)

縮める



伸ばす



いかがでしたか？今回は筋肉の伸び縮みについてご案内しました。もちろん腕だけではなくすべての筋肉に言えることです。トレーニングをするときは特に筋肉の伸び縮みを意識することで効果を高めることができますよ！