

コンビニフィットネスD-LAX経営学

中高年の筋力づくりはスロートレーニングから

(株)プロフィットジャパン 菊賀 信雅

フィットネス業界では、高齢者のプログラムを充実させていく必要性が高まっています。その背景には、介護予防(新予防給付)やメタボリックシンドローム・生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)を抱える人が増え、肥満者が増加(特に男性)しており、改善のための社会的な動き(特定保健指導等)が必要不可欠となっていることが挙げられます。厚生労働省では、今年「健康づくりのための運動基準2011」が策定される予定で、今までのエクササイズガイドをさらに進めて、運動だけではなく、身体活動をより増やすように指導する内容となるとみられています。また、中高年者への民間的な動きとして、サーキットプログラムや加圧トレーニングスタジオ、ピラティス、ファクショナルトレーニング施設と多様化してきています。

コンビニフィットネスでは、体調を整えるボディメンテナンプログラムや有酸素運動と筋力づくりを交互に行うサーキットプログラムなどを行う一方、スロートレーニングを推奨し積極的に行っています。

○スロートレーニングとは

スロートレーニングは、名前の通り動作をゆっくり行うトレーニング法で、低負荷で筋肉を刺激し成長ホルモンの分泌を促進するトレーニング法です！ 筋肉は血液のポンプ役をしています。筋収縮をゆっくり行うことで、通常のトレーニングより血流が制限されて血中の酸素が少なくなり、無酸素運動の行える速筋が多く使われると考えられます。

筋肉の回復や脂肪の燃焼には成長ホルモンの分泌がかかせません。そして成長ホルモンの分泌には無酸素運動による乳酸値の増加が関わっています。血流制限時のトレーニングにより乳酸が大量に分泌され、その結果成長ホルモンが安静時の約300倍分泌されるそうです。

一般的な筋トレの基礎知識の中にもネガティブ動作(負荷に耐えながら筋肉が伸びていく動作)をゆっくり行うと、低重量のトレーニングでも速筋線維が多く使われる事は知られています。

○スロートレーニングのポイント

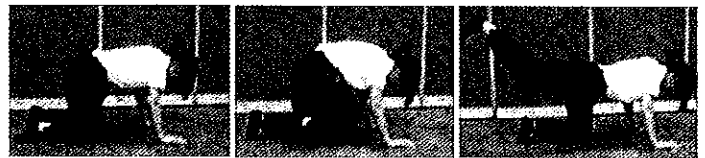
- スロートレーニングは、運動の間、筋肉の緊張を保ったままにすることがポイント。(曲げきったり伸ばしきったりしない、ロックしない)
- 収縮した筋肉の圧力で血流が制限(血流をわざと悪い状態にする)され続けると、実際にかけた負荷以上に、より高い効果が得られる。(加圧トレーニングと同じ考え方)
- 筋肉内の血流を制限し続けると、乳酸が大量にたまり、「激しい運動をした」と体は思い込み、その信号が脳に送られると、筋肉を修復しようと、成長ホルモンの分泌が活発になるというメカニズム。
- 体や物を持ち上げる動作、下げる動作に、それぞれ約3~5秒ずつかける。(動作の大きさによる)
- 上げる動作では息を吐き、下げるときに息を吸う。
- 一つの運動を5~10回を目安。
- 筋肉痛が引くのに合わせて、週2回ぐらい行う。
- スロトレでは通常の方法より成長ホルモン(筋肉の強化や脂肪分解などを促進するホルモン)の分泌が活発になり、軽い負荷でも、重い負荷で行なったときと同程度の効果が得られる。
- スロトレのメリットは、関節が痛めにくい、脳や心臓に負担がかかりにくいこと。
- スロトレを利用してダイエットをしたい人は、スロトレと有酸素運動(ウォーキングなど)を組み合わせると効果的。その際のポイントは、まずスロトレから行うこと。スロトレで分泌された成長ホルモンの効果で、脂肪分解が進み、その後、有酸素運動に移った際に脂肪燃焼効果が大きくなるということです。

○具体的な方法

以下のようなエクササイズをゆっくりとしたスピードで一つの動きを3~5秒かけて持ち上げて1秒保持して、その後3~5秒かけてゆっくりとおろす。

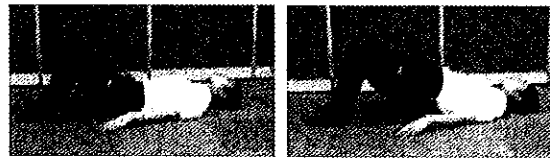
四つばい後ろキック

膝をゆっくり(3~5秒)と動かして胸に近づけていき、胸まで一番近づいたところで1秒キープして、その後足を後ろへ伸ばすように動かして(3~5秒)またもとの位置に戻る。[左右各10回]



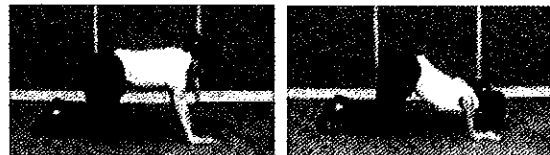
仰向け尻上げ

仰向けに寝て、膝を曲げる。ゆっくりと(3~5秒)お尻を上げていき、一番高いところでキープ(1秒)その後、ゆっくりとおろす。[10~20回]



四つばいプッシュアップ

四つばいになり、腕を伸ばす。ゆっくり(3~5秒)と、ひじを曲げていき、顔が床にいちばん近いところで、キープ(1秒)その後、ゆっくりと戻る(3~5秒) [10~20回]



左右面打ち

仰向けに寝て、両手を上にあげて膝を曲げる。両手を重ねてゆっくりと(3~5秒)正面から面をかぶるように左前に持っていく。[その折起こせれば体を起す]一番手が下に行ったところでキープ(1秒)その後、ゆっくりと戻す。 [左右10~20回]



足上げ数字書き

仰向けに寝て、両足を上げる。両足で、数字を1から順番に10まで、両足でそろえてゆっくりと書く [各文字3~5秒]



以上は、拙著「やわらかい体は太らない私でもできちゃうコンビニフィットネスブック」に掲載されています。ぜひご覧ください。

