

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

家の中でも行える筋力トレーニング

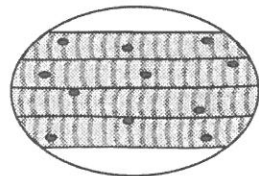
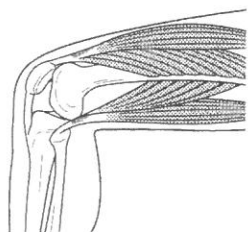
指導／東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 教授 有賀 誠司 先生

新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かす機会が減っています。そこで、家の中でも気軽に行える運動「筋力トレーニング」を紹介します。

筋力トレーニングは、スポーツ選手の能力向上のためだけではなく、姿勢の維持などの生活動作の機能向上にも役立ち、熱を産生して血液の循環を良くし、健康で丈夫な体を維持する効果があります。「呼吸、姿勢、適正な負荷」の3点に気をつけて行いましょう。

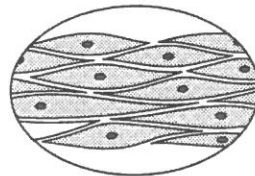
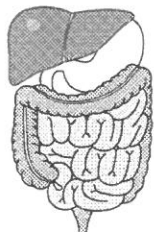
筋肉とは？

骨格筋



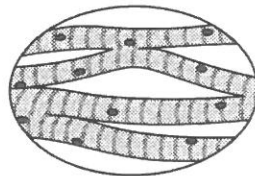
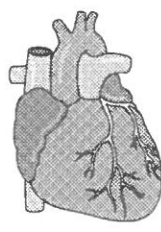
腕や足、おなかなどにある、自分の意思で動かせる筋肉。

平滑筋



内臓や血管にあり、自分の意思で動かせない筋肉。

心筋

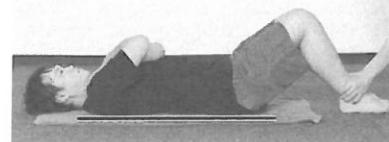


心臓だけにある、自分の意思で動かせない筋肉。

筋肉はたくさんの筋線維が集まってできており、その筋線維の種類によって、骨格筋、平滑筋、心筋の3つに大きく分かります。体を動かすだけではなく、体温調節や、血液循環を助ける役割を持ちます。

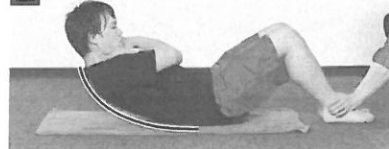
①体幹を鍛えるシットアップ

1



腕を胸の前で交差させて、頭と背中全体を床につける。

2



大きく息を吐きながら、背中を丸める。

3



上半身を起こし、息を吸いながらゆっくり床へ戻る。

自分に合う負荷で調整しよう

負荷 減



手をおなかに当てる

負荷 増



手を頭の後ろで組む

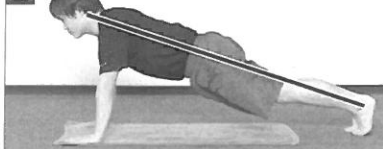
②上半身を鍛えるプッシュアップ

1



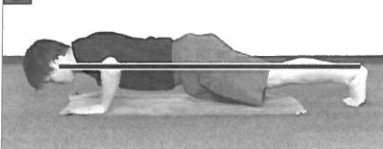
両腕を肩幅より手のひら2つつくらい外に開く。

2



耳→肩→腰→膝→外くるぶしが一直線上になる姿勢から開始。

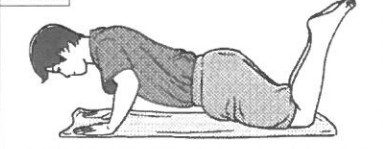
3



息を吸いながら下ろし、息を吐きながら開始姿勢に戻る。

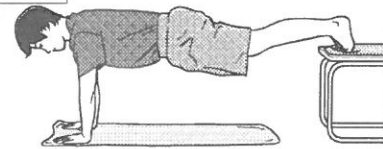
自分に合う負荷で調整しよう

負荷 減



膝を床につけて行う

負荷 増



足を高くして行う

筋力トレーニングの後は、ストレッチをして体をほぐしましょう。

