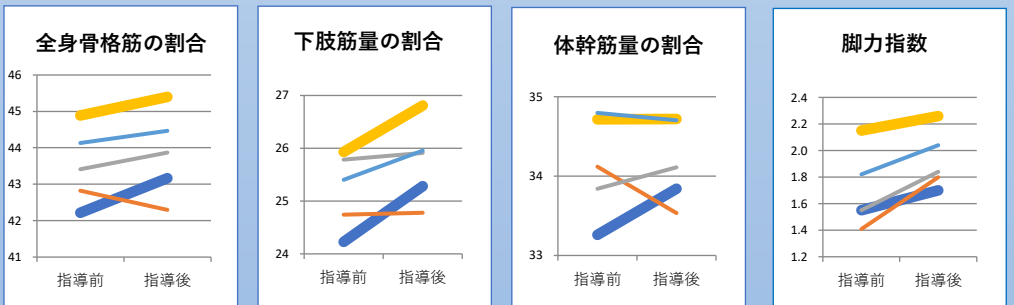


筋肉ムキムキですか？ ムキムキではない方、大丈夫です、それは「伸びしろ」ですよ。

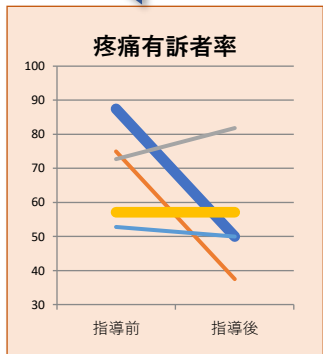
中年期からの体力づくり

加齢とともに筋肉量は減少します。それは防ぎようのないことなのでしょうか？

私たちの調査では、スクワットを中心とした『短時間でできる簡単な筋力トレーニング（以下「筋トレ」という）』を紹介し、その効果を検証しました。結果は、筋トレを取り入れることで筋肉量や筋力を増加させることが可能でした。



首肩、腰や下肢など、身体に疼痛の訴えがある人の割合が減少する結果も得られました。



- A : 運動習慣なし ⇒ 筋トレ追加
- B : // ⇒ 筋トレ以外追加
- C : // ⇒ そのまま
- D : 運動習慣あり ⇒ 筋トレ追加
- E : // ⇒ そのまま

(上記グラフは全て男性の結果です。)

※割合とは、体脂肪率と同様の計算方法（脂肪重量÷体重×100）で、各項目が全身の何パーセントを占めているかを求めています。
脚筋力指数は、膝を伸ばす筋力を体重で除した筋力の目安です。

予防医療モデル調査研究『高齢労働に備えた中年期からの体力づくりについて』による

☆ 中高年の筋トレのコツ ☆

- エネルギー代謝のかなめとなる、下半身（体幹と下肢）の筋肉をメインに鍛える。
- 負荷の強さ、オーバーワークに注意。
若いころに比べて筋肉量の増加や疲労の回復にも時間がかかる。
筋肉そのものまたは筋腱、関節、靭帯などが耐えられる強さで。
- 炭水化物とタンパク質のバランスの取れた食事を摂る。
炭水化物は筋肉の「エネルギー源」、タンパク質は筋肉の「材料」。
エネルギー補給が不十分だと、筋肉をエネルギーにするため分解される。

若年者と中高年者のトレーニングの比較

若年者 追い込むトレーニング

高強度負荷で限界まで

次のセット

疲労物質 排除

高強度負荷で限界まで
刺激への慣れ ⇒ さらに強度アップ

ソフトで頻回 **中高年者**

高強度よりもソフトな負荷で
少し余力が残る程度

疲労物質 残留

次のセット

高強度よりもソフトな負荷で
少し余力が残る程度

疲労物質 残留

次のセット

高強度よりもソフトな負荷で
少し余力が残る程度

スロー & スローで アレンジスクワット

☆ アレンジスクワットのコツ ☆ 基本はハーフスクワット

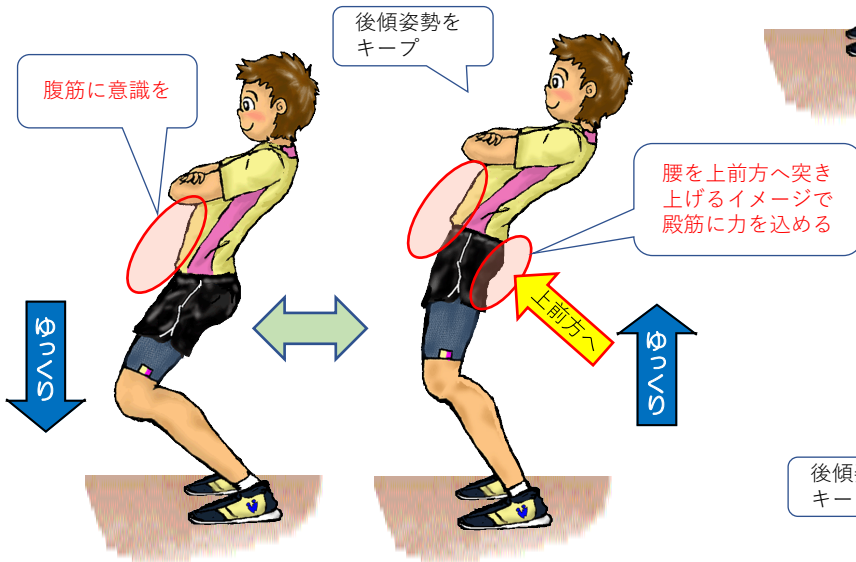
同じスクワット動作でも、姿勢を変えることでメインに働く筋肉（ターゲット）が変わります。
それぞれの姿勢をとったとき、どこに力が入っているかを意識することがポイント。

アレンジスクワット②

ターゲットは大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、**腹筋群**です。

開始ポジション

直立で足は肩幅より少し広く開き、胸の前で腕組み、上半身を少し後傾させ顎を引く。
腹筋に力が入った状態にする。
膝は少し曲がりやや腰を落とした姿勢。



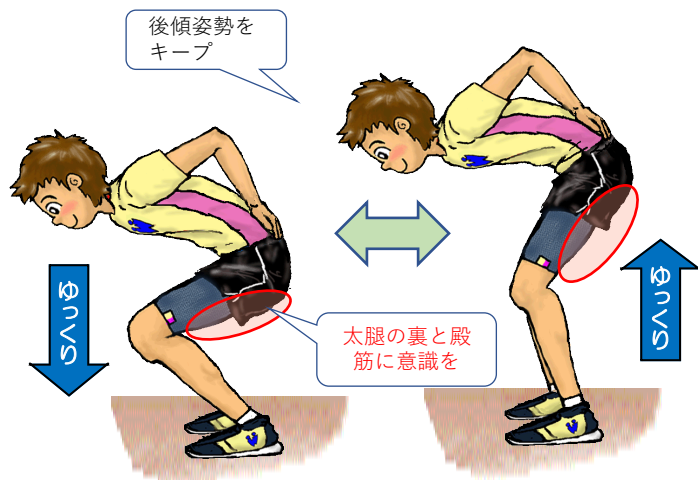
中高年の筋トレは
頑張りすぎない!!

アレンジスクワット③

ターゲットは**ハムストリングス**、大臀筋、**大腿四頭筋**、背筋群です。

開始ポジション

両足の位置は肩幅より少し開き膝を90度程度に曲げる。
つま先に体重をのせ重心を前方へ移し、上半身を大きく前傾させる。太腿の裏側とお尻に力が入った状態にする。



アレンジスクワット①

ターゲットは大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、**背筋群**です。

開始ポジション

直立で両足の位置は肩幅より少し広めに開き、両手を真上に突き上げる。
背中から腰の筋肉に力が入った状態で、上体を少し前傾させる。

