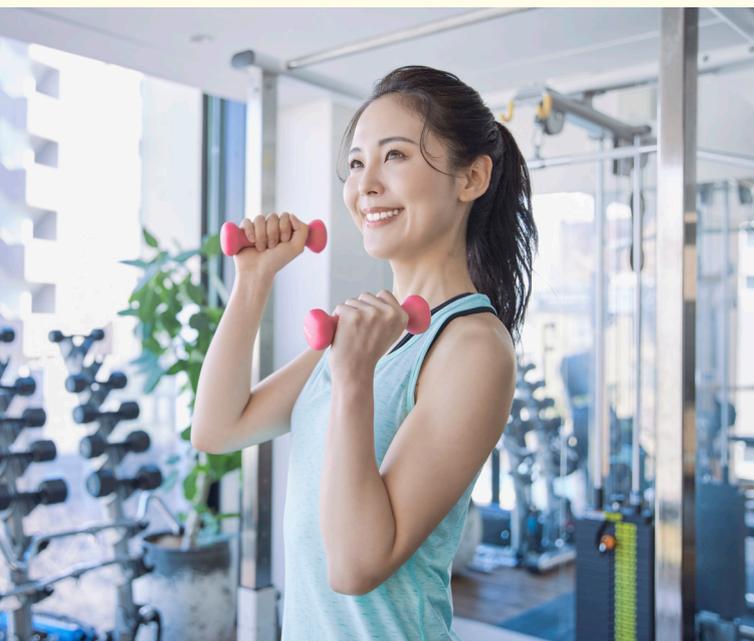




健康ライフ

あなたの身体年齢は？

～ 10秒トレーニングで“サボリ筋”を目覚めさせよう～



筋肉の使い方を知る

年齢を重ねるとともに筋力が低下し、体力の衰えを感じるが増えていきます。しかし、原因は加齢だけでなく、普段の筋肉の使い方にもあると言われています。日常生活であまり使っていない“サボリ筋”とは何か、鍛えるためにはどんなトレーニングを行えばよいのか、理学療法士で日本身体運動科学研究所 代表理事の笹川大瑛さんに伺いました。

Adviser

理学療法士、日本身体運動科学研究所 代表理事

ささかわ ひろひで

笹川大瑛さん



日本大学文理学部体育学科卒業。同大学大学院（教育学）修了。教育学修士。関節の動き、運動能力の向上やスポーツが上達する方法を科学的に研究する、運動科学の専門家。病院でのリハビリテーション経験や独自の研究を経て、“サボリ筋”を鍛える「関節トレーニング」を考案。関節痛の予防・改善のほか、アスリートの運動能力向上に貢献している。『運動能力が10秒で上がる サボリ筋トレーニング』（KADOKAWA）など著書多数。

一般的に男性は40代、女性は30代をピークに筋力が低下する傾向にあります。実は、日常生活の動作や姿勢のクセなどによって、よく使われる筋肉とあまり使われない筋肉があり、最初に落ちていくのは、普段あまり使われていない筋肉なのです。

笹川先生は、前者のよく使われる筋肉を“ガンバリ筋”、後者のあまり使われない筋肉を“サボリ筋”と呼んでいます。さぼっている筋肉があると、必ずどこかにしわ寄せがいて、頑張る筋肉が出てきます。頑張る筋肉にばかり偏って負担がかかることによって、慢性的な腰痛やひざの痛みなどが生じやすくなります。また、運動などで急激に筋肉に負荷をかけたときにアキレス腱が切れたりするなど、ケガのリスクも高まります。

筋肉は関節をスムーズに動かしたり、関節を締めて安定させたりする役割を担っています。関節を支える筋肉は決まっています、1つの関節は2つの筋

肉で支えられています。身体年齢を若く保つためには、次の6つの重要関節に関わる12のサボリ筋をトレーニングすることが重要です。

- ① 肩を支えているのに「サボりがちな筋肉」
けんこう か きん じょうわんさんとうきん
肩甲下筋、上腕三頭筋（裏側）
- ② 肩甲骨を支えているのに「サボりがちな筋肉」
りょうけいきん ぜんきょきん
菱形筋（裏側）、前鋸筋
- ③ 手首・指を支えているのに「サボりがちな筋肉」
とうそくしゅこんくつきん しやくそくしゅこんくつきん
橈側手根屈筋、尺側手根屈筋
- ④ 腰・股関節を支えているのに「サボりがちな筋肉」
たれつぎん ふくおうきん ちようようきん
多裂筋（裏側）、腹横筋、腸腰筋
- ⑤ ひざを支えているのに「サボりがちな筋肉」
ないんぎん ないそく
内転筋、内側ハムストリングス（裏側）
- ⑥ 足首を支えているのに「サボりがちな筋肉」
こうけいこつぎん ひこつぎん
後脛骨筋、腓骨筋

足首周りのサボリ筋を鍛えるために、次の「10秒トレーニング」を行いましょう。

●後脛骨筋トレーニング

(ふくらはぎの内側に力を入れる)

①床に座って片足を伸ばし、反対の足のかかとを、すねと床につける

骨盤を立てて背すじを伸ばして床に座り、手を後ろについて上半身の重みを支える。左足を前方へ真っ直ぐ伸ばしたら、右のひざを曲げ、かかとを左足のすねと床につけて、つま先を上に向ける。



②かかとの位置はずらさずに、つま先を内側へ最大限に倒す

かかとの位置はずらさずに右足首を真っ直ぐに伸ばし、つま先を左足のほうに最大限倒した状態を10秒間キープする。次に、左右の足を入れ替えて同様に行う。1日1セット程度を行うと良いでしょう。



ここに注意! かかたが床から離れたり、つま先が反った状態で行ったりすると、後脛骨筋に力が入らないので気を付けましょう。

●腓骨筋トレーニング (すねの内側に力を入れる)

①床に座って片ひざを内向きに立て、つま先を上げる

骨盤を立てて背すじを伸ばして床に座り、手を後ろについて上半身の重みを支える。右ひざを立てて軽く曲げてから少し内側に入れ、つま先を上に向ける。左足は楽にする。



②ひざ、かかとの位置はずらさずに、つま先を床に向けて倒す

ひざ、かかとの位置はずらさずに、上げていた右足のつま先を倒して床につけ、親指の腹で床を押し、10秒間キープする。親指は、すねのラインから真っ直ぐの位置にする。次に、左右の足を入れ替えて同様に行う。1日1セット程度を行うと良いでしょう。



ここに注意! つま先が内側に倒れると、すねではなく、ふくらはぎの内側に力が入ってしまうので、親指をしっかり床につける意識を持ちましょう。

さらに、ひざ周りのサボリ筋を鍛えると、ひざの痛みの予防効果や下半身の筋力アップ効果が高まります。

●内転筋トレーニング

(太もも内側全体に力を入れる)

①床に寝て両ひざを立て、片足のつま先を内側に向ける 両手のひらを上に向けながら、仰向けに寝て両ひざの間隔を5cmくらい開けて立て、右足のつま先だけを内側に向けて足指を「グー」に握る。



②お尻を上げる

肩、ひじ、足の位置は動かさずに、両ひじ・両足のかかとを支点にして、お尻、腰、背中下部を引き上げる。太ももの内側に力を入れた状態を10秒間キープする。次に、左右の足を入れ替えて同様に行い、1日1セット程度を目安に行うと良いでしょう。



ここに注意! 両ひざの間隔が離れすぎたり、トレーニングする側のひざが内側に入ったりすると、太ももの内側ではなく、太もも裏やお尻の筋肉に力が入ってしまうので気を付けましょう。

●内側ハムストリングストレーニング

(太もも内側の後ろ側に力を入れる)

①床に座って片足のかかとを浮かせる

骨盤を立て、背すじを伸ばして床に座り、手を後ろについて上半身の重みを支える。左足を前方に伸ばし、右足のつま先を内側に向けてから足指を「グー」に握る。右ひざを軽く曲げて、かかとを少し浮かせる。



②浮かせたかかとを床につけ、つま先をさらに内側に向ける

右足のつま先をさらに最大限まで内側に向け、その状態のまま浮かせていた右足のかかとで床を踏みつけ、10秒間キープする。次に、左右の足を入れ替えて同様に行い、1日1セット程度を目安に行うと良いでしょう。



ここに注意! 足の裏が正面を向いたり、ひざを曲げ過ぎたりすると、太もも裏の外側の筋肉に力が入ってしまうので正しい姿勢を心がけてください。

次のような時にサボリ筋トレーニングを行うのは症状を悪化させる可能性があるので止めましょう。

- ケガや骨折をしていて体を動かせない
 - 炎症や腫れがあって少し動くだけでも痛みを感じる
- 日頃から自分の体をチェックし、様子を見ながら続けていきましょう。

