**貯筋トレーニング**

**のすゝめ**

「貯筋トレーニング」の目的は、「健康」。

いつまでも元気に、生き生きと活動すること。それを目的としたトレーニングです。オマケで、美しいプロポーションも手に入ります。

競技のためのトレーニングではありませんから、まわりと競ってはいけません。「もっと速く」などと、記録をめざしてはいけません。また、ボディビルのような「より大きな筋肉」など、めざしてはいけません。

歯を磨くように、顔を洗うように。毎日の生活の中で、習慣として、自然とおこなっていく。それが、「貯筋トレーニング」です。

「貯筋トレーニング」の最大のポイントは、「バランス」。バランスよく筋肉を刺激するために、代表的な筋肉の名前をおぼえてあげましょう。自分が、どの筋肉にメッセージを送っているのか、つねに意識するようにします。



三角筋

僧帽筋

大胸筋

上腕二頭筋

上腕三頭筋

後背筋

腹直筋

大殿筋

大腿四頭筋

ハムストリングス

下腿三頭筋

前頚骨筋

目的の筋肉を伸ばし、可動領域を確認します。全身の筋肉に刺激を与えて、「これからトレーニングだよ」と、準備させましょう。

## 気持ちいいところで

力んでは、いけません。よぶんな力を入れると、意識は伸ばそうとしているのに、筋肉は逆に「伸ばされまい」と抵抗してしまいます。「気持よく伸びているなぁ」と感じるポイントで止めるようにします。

## 呼吸を止めない

よぶんな力が入らないように、穏やかな呼吸をしつづけます。「１・２・３・４…」と声に出してカウントしても、いいでしょう。

## 筋肉を意識する

どの筋肉をストレッチしているのか、意識します。

## 反動を使わない

反動を使ったストレッチは、初心者にはとても危険です。筋肉に妙な緊張をさせるばかりでなく、痛めてしまう可能性もあります。気持よく伸びたら、その位置で10秒ほど停止します。

## 全身をまんべんなく

「アキレス腱を伸ばして、腰をひねって、ハイ運動」といった準備体操では、バランスのいいからだ作りはできません。からだ全体のおもだった筋肉を、ストレッチしてあげましょう。

### ストレッチとヨガ

ヨガというと、「変わったポーズ」というイメージがあります。しかし、その真髄は、「ポーズ・呼吸法・瞑想を組み合わせることで、心とからだの調和をめざす」ものです。ポーズや呼吸法という点で、ヨガとストレッチには、共通する部分があります。

ヨガのポーズには、特定の筋肉をとても効果的にストレッチするものもあります。たとえば、ヨガの「スフィンクスのポーズ」「カッコウドリのポーズ」は、腹直筋を効果的にストレッチしてくれます。その一方で、「腹直筋のストレッチ」というのは、一般のストレッチには、あまり取り入れられていないのです。

「ストレッチの中に、ヨガを取り入れてみる」ことで、効果的なストレッチを生み出すことができるでしょう。



#### 筋肉とダイエットの関係

「ダイエット」というと、体重ばかり気にする風潮があります。しかしそれは、明らかにおかしい。

「○○ダイエット」という名前で、偏った食餌をすすめ、その結果一時的に体重が減ったことで「効果があった」と吹聴する。食生活のバランスを崩し、新陳代謝を阻害して、からだをやせ衰えさせる。目先、体重が落ちたとしても、健康を犠牲にしたのでは、老化を促進することにしかなりません。

筋肉は、脂肪よりも重く、維持するためにエネルギーを必要とします。適切な筋肉をつけることは、代謝を促進し、からだを活性化させます。また、正しい姿勢をとることができるようになったり、運動に対して前向きな意識を持てたりします。

結果として、「美しいプロポーション」となり、また「太りにくい体質」になります。筋肉は、ダイエットの敵ではなく、たいせつなパートナーなのです。