

# 実践! 「バランスを取り戻す」体操

バランスを取り戻すためにおすすめの体操は、低負荷のスピードトレーニングとストレッチングです。

## 飛び越しの軽いスクワット



**1** 足元にタオルを置いて、両手は後ろに構え、軽いスクワット姿勢をとる

**2** 両手を上げて、タオルを飛び越す

**3** 膝を曲げて軽いスクワット姿勢に戻る

## 股割り



**1** 股割りは股関節開脚の基本。股関節を開いて、できるなら膝を直角に

**2** 右体重にする

**3** 左体重にする。重心移動させる



比佐 仁 (ひさ・じん)  
 スポーツプログラム士会長  
 武蔵野美術大学卒業。「トレーニング・ジャーナル」初代編集長。オリンピック強化スタッフ、フィットネスドクターとしても活躍。日本体育協会アスレチック・トレーナー、ゴルフの青木功選手のトレーナー、鹿屋体育大学客員教授なども務めた。「目で見るスポーツトレーニング」「目で見るスポーツストレッチング」(以上成美堂出版)、『筋力トレーニングバイブル』(高橋書店)、『てれんこ走り健康法』(講談社)など著書多数。

人生  
 100まで  
 面白く!

# コンディショニング体操

②

## 運動している関節は順番に壊れていく

前号で、自分の体の状態を知って、コンディショニングを整える術を紹介しましたが、今回は2回目です。  
 今号では、多くの人が悩んでいる、腰痛、膝痛について考えてみます。  
 痛みのない元気生活を手に入れるための体操を紹介しますので、積極的に実践してください。  
 イラスト：水口アツコ

私は多くのスポーツ選手のコンディショニングを担当してきましたが、スポーツの世界には一定の法則があります。それは、どこかの関節を痛めると、次々とケガが連鎖するということです。たとえば、投手は腰を痛めると肩や肘を痛める確率が高くなります。腰の動きを痛みによりコントロールすると、そのぶん負担を肩や肘で埋めようとしてしまいます。負担を強いられるわけですから、肘を壊す選手が続出するのです。  
 このような順番で壊れていく故障・ケガのメカニズムは、一般の生活でも起こります。足を捻挫したとしましょう。すると、片方の健足に極端な負担がかかります。回復までの時間が長引けば、力の出し方、スピードの感知の仕方に左右差が出てきます。左右差を持ったまま通常の生活に戻ると、膝を捻ったり、腰に負担がかかりすぎたりします。左右差を持ったまま通丈夫でケガなしと思っていた身体は、1つの関節の動きの不具合で、連動する関節に不具合を生じさせるのです。  
 さらに、50代から60、70代と歳を重ねる、下半身の力が落ちてきます。下半身の力が落ちると、エネルギーを四肢に伝える股関節や膝関節、それを動かす筋肉の低下に拍車がかかり、足腰の筋力低下が顕著になります。  
 身体のコムピュータは、この筋力低下を無意識に感知して、余分な力やスピードを別の関節で補ってしまいます。これが、バランスが悪くなったと感じる瞬間です。  
 身体のコムピュータが崩れてきたと感じたら、まず、左ページの運動を2週間継続してください。バランスを取り戻して、元気生活を実践しましょう!

## 歳とともにもっとも低下するのは「パワー」

脚の筋力を測定したデータを紹介します。  
 太ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)の太さと筋力の相関は、20歳の筋の太さを100として、80代になると筋の太さは60%になり、筋力は半分の50%になるというものです。パワーについては、80代になると20歳のときより75%も低下するのです。それは、パワーが筋力とスピードの積だからです。つまり、高齢者は筋の収縮スピードが落ちるために動作が鈍くなるのです。筋力の低下よりスピードの低下を防ぐことを優先する。このことを覚えておいてください。