

あおやまいいんカフェ

1

「やせる運動」と「やせない運動」



**運動（トレーニング）には
2種類あります**



★トレーニングには2種類あります★

	持久カトレーニング	瞬発カトレーニング
しくみ	有酸素運動	無酸素運動
目的	脂肪を燃焼させる 汗をかいて血圧を下げる	筋肉を育てる がっしりした体形になる
トレーニングの方法	軽い負荷で 回転数を上げて 長時間つづける	負荷を重くして 短時間の運動
エアロバイク	負荷3で10分	負荷20で15秒
ランニング	ジョギング3km	100mダッシュ5本

鍛えられる部位	体の中心に近い筋 体幹筋、腹筋、背筋	体の中心から遠い筋 腕、ふともも
筋肉の特徴	育ちにくいだが、 退化もしにくい。 練習をやめてもすぐ には退化しない。	育てやすいが、 退化もしやすい。 練習をやめると早々に 退化する。
こんな人へ	やせたい人 血圧、血糖を下げたい 加齢に伴う筋力低下予防	スポーツ選手
最終的には	ツールドフランス マラソン選手 (細ーい)	競輪選手 短距離走 (筋肉もりもり)

何も考えずに自転車に乗ると、ふとももを使う瞬発力のトレーニングになってしまいます。

健康のためには、持久力のトレーニングになるように工夫する必要があります。





持久力の人



瞬発力の人



筋肉にも 2種類あります



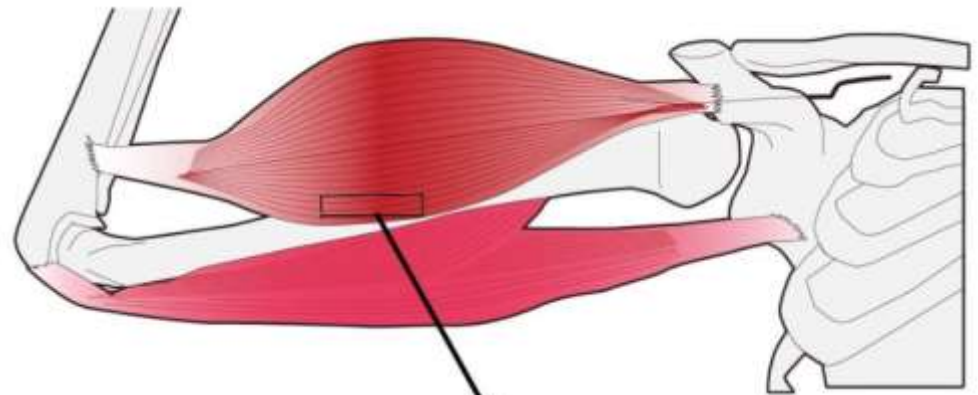
★筋肉には2種類あります★

持久力筋 と 瞬発力筋

筋線維が2種類あります

赤筋 (持久力線維)

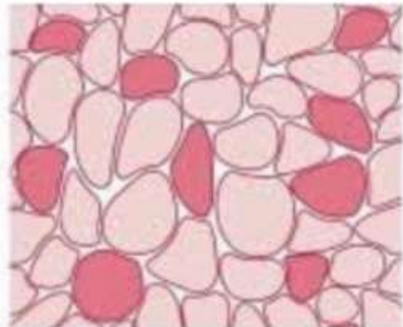
白筋 (瞬発力線維)



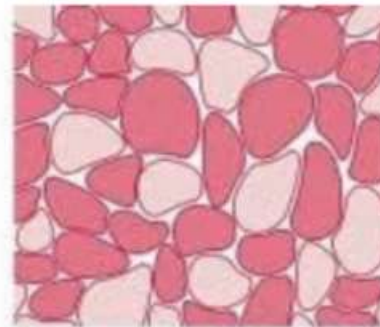
筋原繊維

筋繊維

赤筋の多い筋が**持久力筋**
白筋の多い筋が**瞬発力筋**



速筋繊維Type II b/x



遅筋繊維Type I

持久力筋の分布

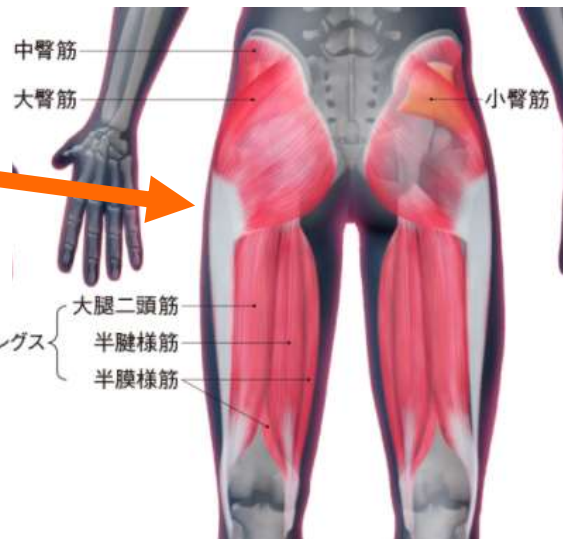
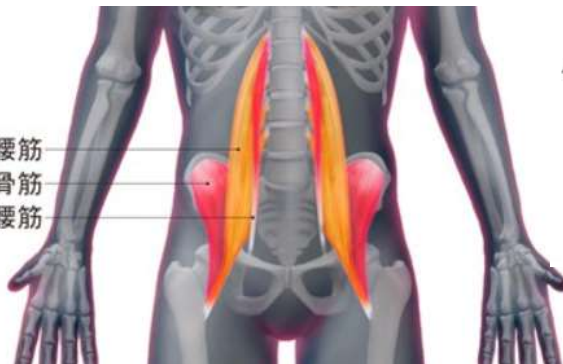


代表的な持久力筋

ハムストリング
大殿筋
腸腰筋



腸腰筋群
大腰筋
腸骨筋
小腰筋



瞬発力筋の分布



代表的な瞬発力筋：大腿四頭筋(ふともも)

大腿四頭筋

大腿直筋
外側広筋
内側広筋

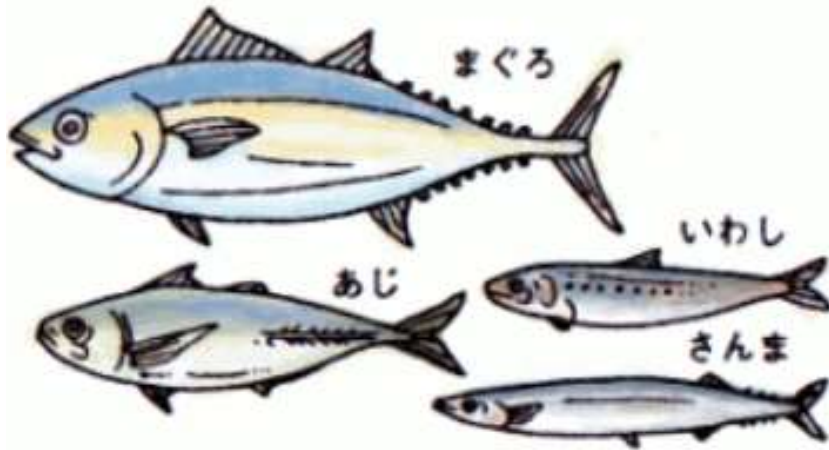


健康のためには

(血圧、血糖、体重を下げるためには)

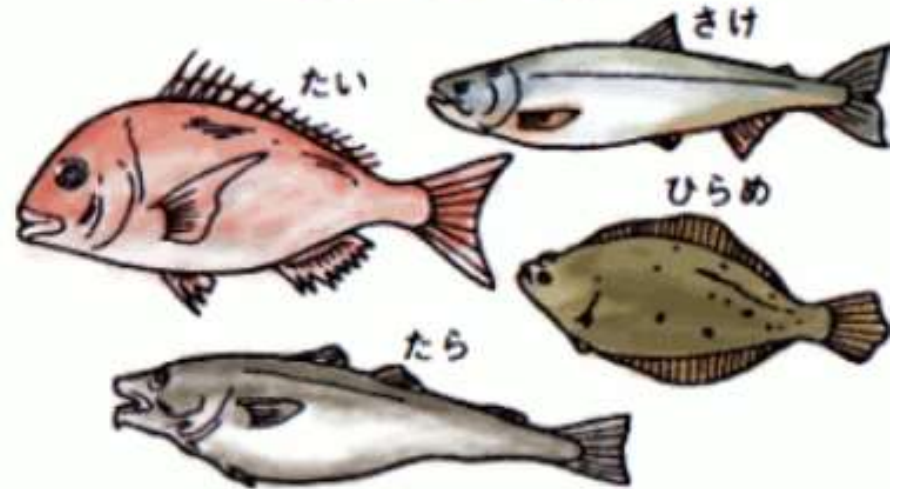
持久力筋を使うようなトレーニング
をする必要があります

赤身魚



太平洋を泳ぎ切るマグロ
(赤身) は持久力の魚

白身魚



敵が来たらスッと逃げる
白身魚は瞬発力の魚

次回は具体的なトレーニング方法を説明いたします

「やせる自転車の乗り方」

と

「やせない自転車乗り方」



★やせる自転車の乗り方★

ふとももでペダルを踏んではいけない
ふとももの内側と腹筋でペダルを引く

ふともも は **瞬発力筋**

パワーを発揮する

疲れやすく、長時間の運動は不可能 → **やせない**

ふともも内側と腹筋 は **持久力筋**

疲れにくい

汗をかき、カロリーを消費する → **やせる**

ペダリングの心得

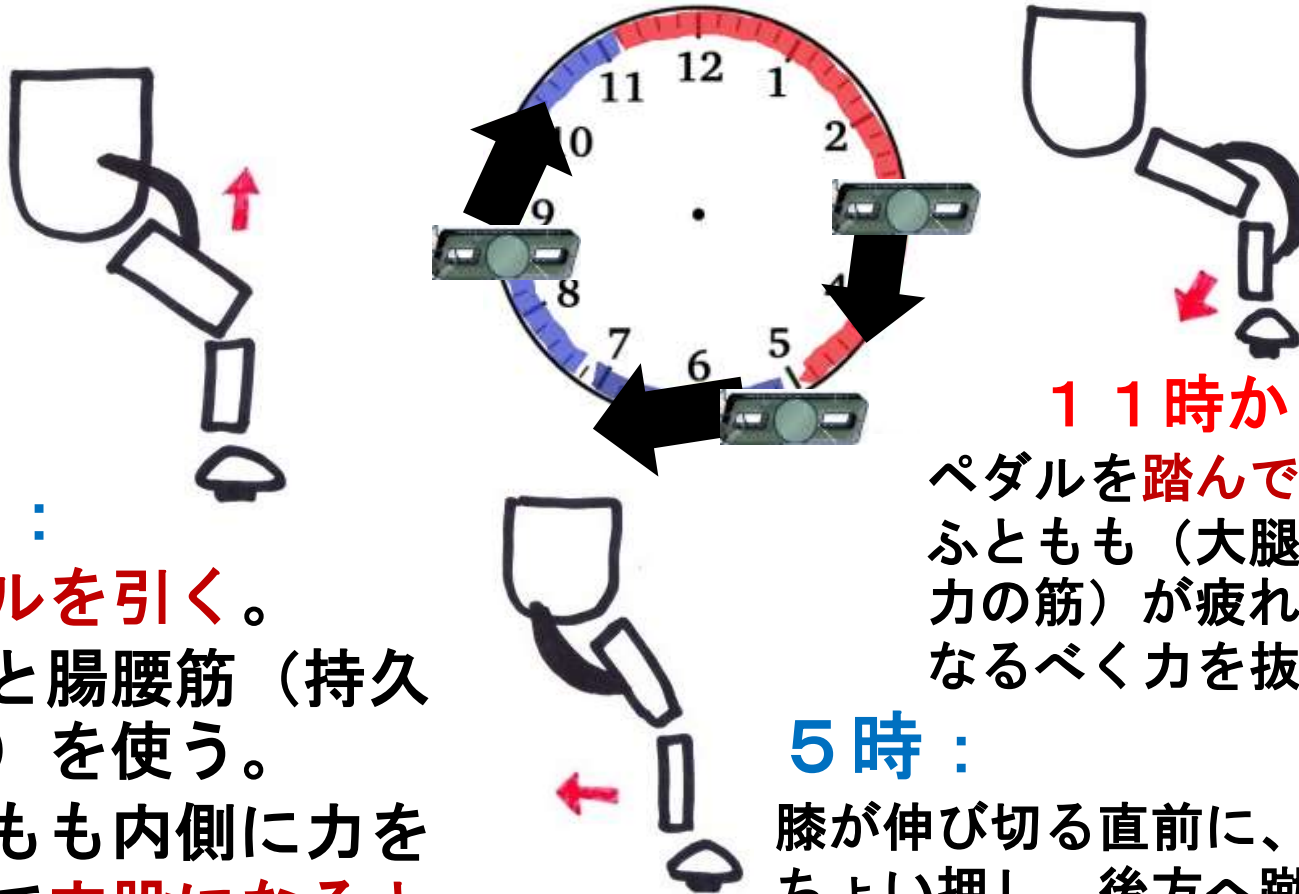
ペダルを文字盤に例えます



11時から5時： 力をかけない、踏まない

5時： おしりで、ちょい押し

8時： ペダルを引く。内股ぎみに



8時：

ペダルを引く。

腹筋と腸腰筋（持久力筋）を使う。

ふともも内側に力をいれて**内股になるように**にする。

11時から5時：

ペダルを踏んではいけない。ふともも（大腿四頭筋、瞬発力の筋）が疲れるだけ。なるべく力を抜いておく。

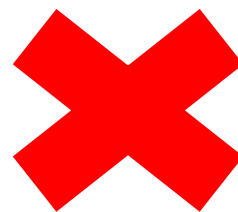
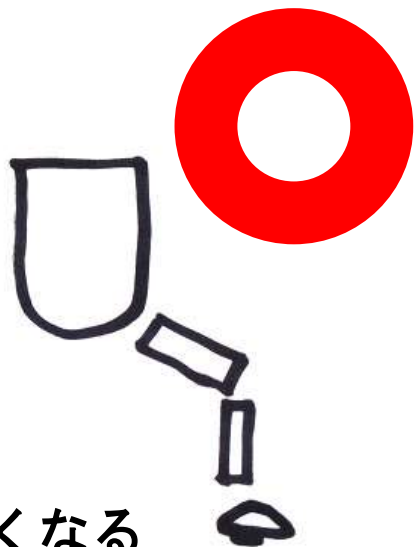
5時：

膝が伸び切る直前に、ペダルをちょい押し。後方へ蹴りだす感じ。おしりとふともも裏（ハムストリングス、持久力筋）を使う。

サドルが低いと膝が伸び切らない。

乗車姿勢

まっすぐ座る
サドルに全体重
をのせる
→腹筋を使いやすくなる



前傾するとふとももを
使ってしまう
→疲れやすい
→ひざ、腰が痛くなる

練習メニュー

- 軽い負荷 ... 負荷をかけすぎると、ふとももを
使ってしまう、ひざ、腰が痛くなる
- 回転数を速く ... 80回転、またはそれ以上
- 持続時間を長く ... 5分、またはそれ以上
- 有酸素運動 ... 意識して深呼吸する

「やせる走り方」
と
「やせない走り方」



★やせるランニング★

自転車と同様に、

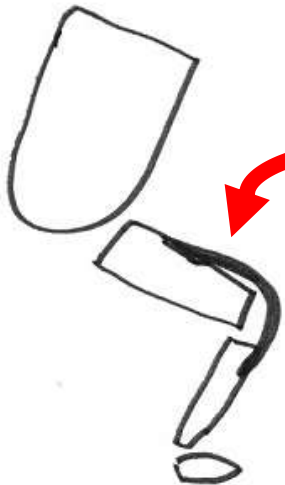
ふとももで走ってはいけない
ふとももの裏側とおしりで走る

ふともも は **瞬発力筋**

疲れやすく、長時間の運動は不可能 → **やせない**

ふともも裏側と大殿筋 は **持久力筋**

疲れにくい。汗をかき、カロリーを消費する → **やせる**



ふともも (大腿四頭筋)

を使う走り方

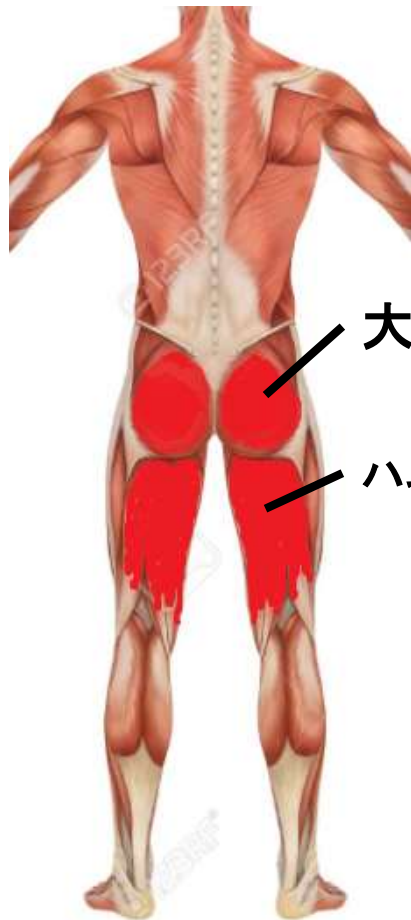
ひざを大きく曲げて走る

ふともも裏 (ハムストリングス)

おしり (大殿筋)

を使う走り方

足を伸ばした状態で走る



大殿筋

ハムストリングス

★それぞれの筋の収縮を確認する

大殿筋：おしりで物をはさむ

ハムストリングス：

ひざを後方にけり上げる

うまく走るコツ

★つま先立ちしないで「背伸び」

★**骨盤と頭をなるべく高い位置で**
保持する。上下させない

★**骨盤を前へ**突き出す

★歩幅を小さく

★ひざをなるべく曲げない



おしりを意識すると、体が後ろへ傾く
腹筋をつかって、もとへ戻す
 (前に傾きすぎてはいけない)

まとめ

やせない



短距離走 (疲れる走り方)

前傾で大きな歩幅。膝を大きく曲げる
 ふとももを使う



長距離走 (疲れないう走り方)

背伸びして小さな歩幅。膝を曲げない
 骨盤を前へ突き出す
 ふともも裏とおしりを使う

やせる



ひざ・腰が痛い人の運動法



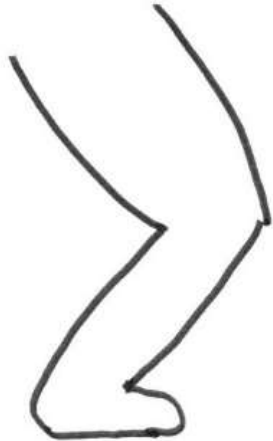
★ひざ・腰が痛いひとの運動法★

大原則

痛い関節を**のばして**運動すればよい

ひざ

ひざが伸びた状態で運動するとよい



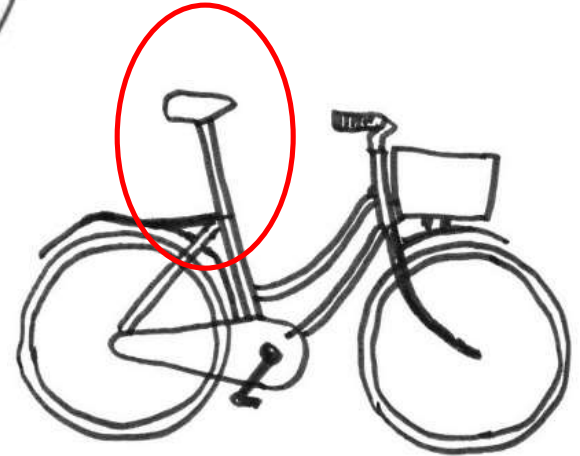
腰が伸びた状態で運動するとよい

腰



具体的に...

自転車



ひざ：負荷を軽くする

サドルを高く → ひざが伸びる

腰：前傾にならないように

←腰重視ならサドルは低めでよい

ペダルを踏まない

→踏むと腹圧がかかる

ランニング・ウォーキング

歩幅を小さく → ひざが伸びる
胸をはる → 腰が伸びる

アスファルトはひざ腰に負担
→砂地、草地、公園を歩く
→またはランニングマシーン
(バネがついてます)



運動例とその効果



★一般的な運動例とその効果★

例 53歳、男性

3本ローラー：

日常使用している自転車を
室内で乗るために使う、とてもポピュ
ラーな道具。エアロバイクの進化形。

練習メニュー例：

時速50kmで、距離12kmを走る
所要時間 14分

イメージ：軽自動車の後ろで、風除けに利用しながら、
時速50kmで前橋～高崎間を走る（距離10kmちょい）

【危ないので実際にやってはダメ】

瞬発力筋（太もも）を使わずに、

持久力筋（大殿筋、ハムストリングス）でペダルを回せば、
全力に近い速度で14分間を走り続けることができる



効果

塩分とカロリー

塩分（汗）

上記練習での発汗量 = 2ℓ（運動前後の体重で計算）

汗 2ℓに含まれる塩分量 = 6g

平均的な日本人の塩分摂取量 15g / 日

推奨される健康的な塩分量 9g / 日

その差ちょうど 6g / 日

→ということは毎日2リットルの汗をかく運動が必要

消費カロリー

上記練習の消費カロリー（推定）500カロリー

500カロリー食品例：



ごはん2杯、牛丼(小)、ビール中ジョッキ 2杯
ラーメン二郎 4分の1、ガリガリ君 10本

一般的には、一日200カロリー程度の運動が推奨される

おわり

