

## エキスパート2 「筋力を鍛える」

健康長寿ネットより引用

<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/kinryoku-weight-traning.html>

筋力は、筋肉に一定の負荷をかけることで維持・向上します。筋力トレーニングには、自分の体重だ

著作権の関係から非表示とします。

### 筋力トレーニング（筋トレ）の目的

筋力トレーニング（筋トレ）は、筋力を向上させることを目的に行われます。トレーニングの負荷や

著作権の関係から非表示とします。

### 筋力トレーニング（筋トレ）の種類

筋力トレーニング（筋トレ）は、筋が短縮しながら力を発揮する「短縮性筋活動（収縮）」と、筋が負

著作権の関係から非表示とします。

下図のような、上腕二頭筋を鍛える種目のアームカールを例に挙げると、ダンベルを巻き上げるよう

著作権の関係から非表示とします。

ールすることがポイントになります。

図：アームカール

### 等尺性筋活動（等尺性筋収縮）

関節を動かさずに筋の長さが変わらずに力を発揮する方法。アームカールの場合、関節の角度を動

著作権の関係から非表示とします。

### 短縮性筋活動（短縮性筋収縮）

著作権の関係から非表示とします。

### 伸張性筋活動（伸張性筋収縮）

著作権の関係から非表示とします。

## 筋力トレーニング（筋トレ）の注意点

### 呼吸を止めない

筋力を発揮する際は、息を止めて下腹部に力をいれる怒責（どせき）が起こりやすくなります。確か

著作権の関係から非表示とします。

### 無理しない

筋力トレーニング(筋トレ)の中でダンベルやバーベルなどを使う「フリーウェイトトレーニング」を

著作権の関係から非表示とします。

### 超回復のため間隔をあける

筋力トレーニング（筋トレ）では筋線維が損傷を受けます。そのため、筋力トレーニング（筋トレ）

著作権の関係から非表示とします。

ることで逆に筋力低下を招いてしまいます。

問い 次の筋力トレーニングを具体的に考えてみよう。

#### 1. 等尺性筋活動（等尺性収縮）

具体的な例をあげて説明できるようにします。以下同じ。

#### 2. 短縮性筋活動（短縮性筋収縮）

#### 3. 伸張性筋活動（伸張性筋収縮）