

2019 やえもん 生協学生委員会 お茶の水祭号



制作 生協学生委員会

もくじ 目次



はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p1

たいりよくいじへん 体力維持編

たいりよくいじじゅうようせい
体力維持の重要性・・・・・・・・・・・・・・・・・・p2~p3

いじほうほう
維持の方法[ヨガ]・・・・・・・・・・・・・・・・・・p4~p6

たいりよくこうじょうへん 体力向上編

たいりよくこうじょうじゅうようせい
体力向上の重要性・・・・・・・・・・・・・・・・・・p7~p8

こうじょうほうほうはいきん
向上の方法[スーパーマン背筋]・・・・・・・・・・p9

[ヒップレイズ]・・・・・・・・・・・・・・・・・・p10

かたあし
[片足スクワット]・・・・・・・・・・・・・・・・・・p11

うでた
[クラップ腕立て]・・・・・・・・・・・・・・・・・・p12

さいごに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p13



はじめに

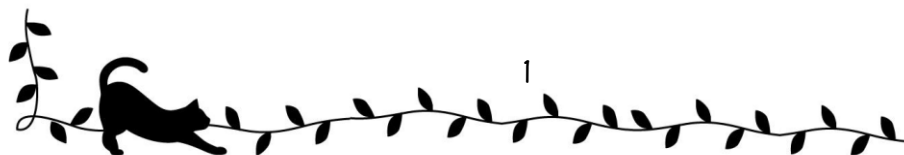
みなさま、この度は東京医科歯科大学生協学生委員会の展示ブースにお越しいただきありがとうございました！

この冊子をご覧になっている方の多くは、展示ブースで行った実演に参加されたと思います。ご自身の体力レベルはいかがだったでしょうか。体力の衰えは、健康な生活を送るうえでの障害になり得ます。そこで生協学生委員会では、「体力の維持と向上」をテーマに、みなさまが健康に生活していくための方法を紹介させていただきました。

なお、生協学生委員の中に、「筋肉」が大好きな人が多数いたため、この冊子では「筋肉」を動かすことで体力を付ける運動法を主に紹介しています。みなさまも私たちと一緒に筋肉を鍛え、体力を付け、健康に生活しましょう！！

体力を維持させたい方・・・p2から

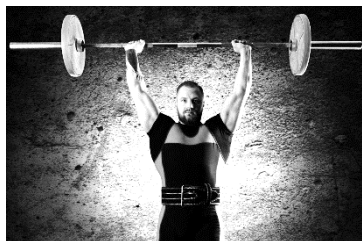
体力を向上させたい方・・・p7から



たいりよく い じ じゅうようせい 体力維持の重要性

☆筋肉は減少する？！

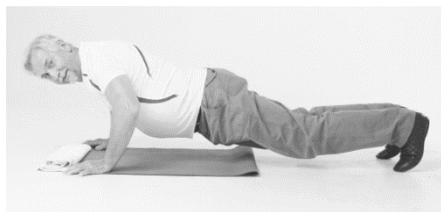
筋肉の主成分であるグリコーゲンは水分を多く保持しており、筋トレを止めて2～3週間で糖(筋グリコーゲン)と水分が失われます。2～3週間では筋肉自体はほぼ減少していません。



しかし、これ以降は代謝により、筋肉が徐々に分解されていくので、筋肉を維持するには継続的な運動・スポーツ・トレーニングが必要です。

☆年齢が筋肉減少の大敵！

また、年齢によって筋肉が減少するのは経験から知っている



方が多いでしょう。筋肉はカロリー(エネルギー)消費が多いため、生命維持に必要ななかったり、使用していなかった

りすると減少していきます。病気・怪我で寝たきりの状態が続



く^{しゅうかん}と1週間ほどで^{きんにくじたい}筋肉自体の^{げんしょう}減少が^{はじ}始まったという^{ほうこく}報告もあります。

^{ねんれい}年齢を重ねると^{かさ}老化した^{ろうか}細胞の^{さいぼう}処理能力が^{しよりのうりよく}減少し、^{げんしょう}慢性的な^{まんせいいてき}炎症となります。^{えんしょう}炎症といっても^{えんしょう}自覚はないですが、この^{えんしょう}炎症によって^{きんにく}筋肉の^{しつごうせいこうそ}タンパク質合成酵素である「^{しつ}タンパク質キナーゼ」が^{よくせい}抑制され、^{しつ}タンパク質を^{ぶんかい}分解する^{こうそ}酵素「^{えんしょう}ユビキチン・プロテアソーム」が^{かつせいか}活性化します。つまり、^{きんにく}筋肉をつく^{つく}成分^{せいぶん}が^へ減り、^{きんにく}筋肉を^{ぶんかい}分解する^{せいぶん}成分が^{ぞうか}増加するので^{きんにく}筋肉の^{げんしょう}減少ばかりが^{かそく}加速するのです。^{ねんれい}年齢が^{きんにく}筋肉^{げんしょう}減少を^{かそく}加速させるのは^{かがくてき}科学的にも^{ただ}正しいのです。



☆^{きん}筋トレのススメ！

ここまで^{きんにく}筋肉の^{いじ}維持がいかに^{ひつよう}必要かを^{せつめい}説明してきました。ネット^{けんさく}で^{きん}検索すれば^{きん}筋トレは^でいくつも^で出てきます。この^{さっし}冊子の^{べつ}別ページでも^{きん}筋トレの^いいくつかを^ご紹介していますので^{さんこう}ぜひ^{さんこう}ご参考^にしてください。



→p.4 or p.9 ^{ゴー}へGO!

※^{ちか}お近くの^{きがる}スタッフにも^きお気軽^ににお聞き^{ください}ください。

☆^{さんこうぶんけん}参考文献

- 「筋肉は何日で落ちるか？」 workout.science
- 「加齢による筋肉量の低下（サルコペニア）の原因とその予防法」



けんこう いじ ヨガで健康維持！

☆ヨガとは

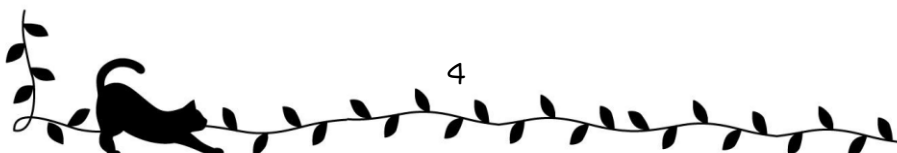
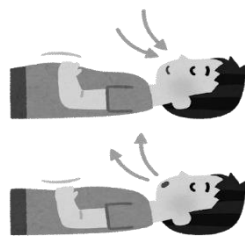
ヨガとは元々インドで発展してきた宗教的行為で、心身の鍛錬によって輪廻から解脱するために行われました。現在は宗教的側面が除かれ、様々なポーズをとるヨガとして広まっています。

☆なぜヨガは健康にいいの？

ヨガには肉体面・精神面の両方に効果があるといわれています。様々なポーズをとることで、ストレスを解消したり足腰を鍛えたりする効果が期待できます。

☆ヨガのポイント

ヨガ中は必ず「腹式呼吸」を心がけましょう。腹式呼吸とは、息を吸う時にお腹が膨らみ、息を吐く時にお腹がへこむように呼吸する方法です。この時、腹部の動きにできるだけ長く意識を向けましょう。身体全体の感覚に注意を向けて雑念を取り除くことで、ヨガの効果が高まります。また、無理に腹式呼吸を行うとせず、自然な呼吸のリズムに身を任せることも大切です



しょうかい
☆ポーズの紹介

自分に合ったポーズを実践してみてください。片方が終わったら左右を逆にしてもう一度やると効果が高まります！

がっせき
➤ 合蹠のポーズ

骨盤のゆがみを直し、お腹や太ももを引き締め、血行促進、むくみの改善や生理痛の緩和に効果的です。

- ① あぐらをかくように座る
- ② 両足の裏をぴったり合わせる
- ③ そのまま合わせた脚を骨盤に近づける
- ④ 30秒間、自然呼吸でポーズをキープ



➤ サギのポーズ

冷え性やむくみの解消、脚の引き締め効果が期待できます。肩に力が入らないようにリラックスして行ってください。

- ① 両足を前に伸ばして座る
- ② 右足の膝を立て、両手で右足の土踏まずを持つ(難しい場合はベルトやタオルを使用)
- ③ 腰・背筋を伸ばして右足をまっすぐ引き上げる
- ④ かかとを突き出して膝の後ろが痛まない程度に伸ばす
- ⑤ 余裕があれば息を吐きながら右足を胸に引き寄せる
- ⑥ この姿勢で5回ほど深呼吸する



みかづき

➤ 三日月のポーズ

しせい ただ じりつしんけい はたら かいぜん い ようつう
 姿勢を正して自律神経の働きを改善し、胃もたれや腰痛も
 かいしょう
 解消します。

- ① 足を揃えて立ち(座りながらも可)、両手を横から上げて
 あたま うえ て あ
 頭の上で手のひらを合わせる
- ② 息を吐きながら骨盤を左へ、手は右へ曲げる
- ③ そのままゆっくり呼吸する
- ④ 息を吸いながら上半身をゆっくりと戻す

➤ 立ち木のポーズ

ひ しょう かいぜん あしこし きょうか
 冷え性やむくみを改善します。また、足腰を強化

し、自律神経のバランスが良くなります。

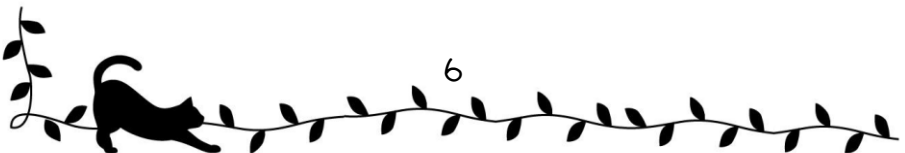
- ① 右足首を持ち、左足付け根に右足の裏がつくように立つ
- ② 胸の前で手を合わせ、そのまま頭上に持っていく
- ③ 重心がぶれないように10秒間バランスをとる



➤ 三角のポーズ

よううつう かいぜん からだ まえ しり
 腰痛を改善することができます。体が前かがみになってお尻
 つて
 が突き出ないように注意しましょう！

- ① 足を広めに開く
- ② 右手で右足の持てる部分を持つ
- ③ 左手を天井に向かって伸ばす

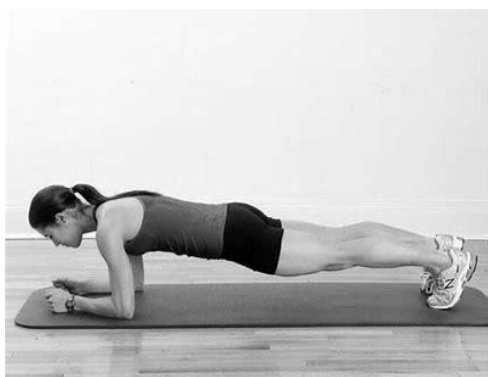


たいりよくこうじょう じゅうようせい 体力向上の重要性

たいりよくこうじょう さいてき たいかん かいせつ
体力向上に最適な体幹トレーニングについて解説します！

そもそも体幹筋(=体幹)とは、解剖学的に四肢を除いた部分すべての筋肉を指します。体幹を鍛えるということは、普通の筋トレと異なり胴回りにつく筋肉を総合的に均等に鍛えることなので、動きのバランスを良くする効果があります。ここでは2種類のプランク種目について解説します！

しょきゅうへん フロントブリッジ(最も一般的なプランク)



マットなどにうつ伏せになる



うで かたはば ひろ じょうはんしん
腕を肩幅に広げ上半身を起す



つま先を立てて下半身を持ち上げる(左の写真)

ひだり しゃしん
げる(左の写真)

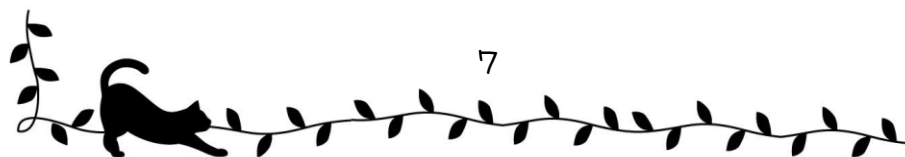


これをキープ！！

おすすめメニューは、

☆1分キープを30秒インターバルで3セット！！

難しい人は、20秒程度からタイムを徐々に伸ばしましょう！



じょうきゅうしゃへん 上級者編 ニートゥーエルボー (なんいどたか 難易度高めなプランク)



よ ば しせい
四つん這いの姿勢

たいかく てあし いっちょくせん の
対角の手足を一直線に伸ばす

の あと ちぢ ひじ
伸ばした後、ゆっくりと縮め肘

ひざ
と膝をくっつける

よ ば もど
ゆっくりと四つん這いに戻る

こうご く かえ
これを交互に繰り返す

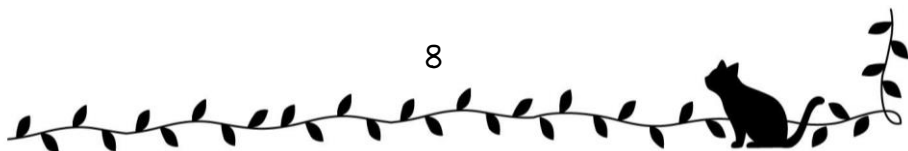


かんたん 簡単に見えますが、いがい 意外とバランスをとるのがかなりむずか 難しく
しょしんしゃ 初心者はキツイかもしれません。さいしょ 最初は、よ ば じょうたい ひざ
を ついて 行い、おこな バランスをとる れんしゅう 練習をしてから 行 うと よいで
しょう。おすすめメニューは、

さゆうかたほう かい
☆左右片方10回ずつを3~5セット!!!!

てあし の うご ひじひざ うご
手足を伸ばす動き、肘膝をくっつける動きがゆっくりとできれ
いちにんまえ
ば一人前です。

たいかん 体幹のトレーニングのよいところは、じぶん みひと
自分の身一つでできて
ふ か じぶんしだい ちょうせつ
負荷も自分次第で調節できることです。おすすめメニュー通り
ひつよう ぜんぜん けいぞく いのち
やる必要は全然ありません! 継続が命です!



はいきん
スーパーマン背筋

1. 器具などは使用せずに、床やマットの上で行います。うつ伏せの状態から手を前方に出してひじを少し曲げた後、両手両足を浮かせます。その際に、胸やひざ上の部分まで浮かせるように心がけながら、顔を持ち上げて少し前を見るようにしましょう。このようにすることで腹背部の筋肉が収縮されていることを意識しましょう。
2. 肩甲骨(背中の上部にある逆三角形の板状の骨)を真ん中に寄せながら腕を引き寄せ、その動きを利用して上半身を反らせていきましょう。そのとき、足は浮かせたままにします。その後、肩甲骨に力を入れるのと同時にお尻にも力を入れて徐々に状態を戻していきましょう。この動作に慣れてきたら、上半身を反らした状態で数秒間静止するようにして下さい。

* 失敗例と改善方法

両手両足を浮かせる際に、ひざ上を常に浮かせることを意識しましょう。また首で頭を上げるのではなく、背中を反らせることで頭が上がるようにしましょう。



ヒップレイズ

ほうほう
～方法～

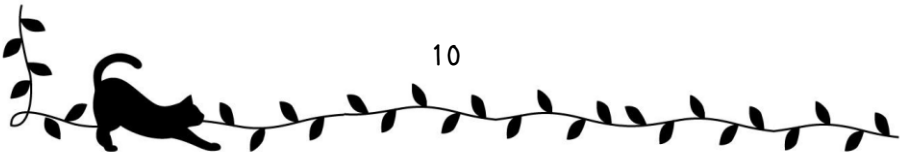
- ① マットの^{あおむけ}上に仰向けになります。
- ② 横^{よこ}から^み見てお尻^{しり}の真上^{まうえ}に足^{あし}がくるように、足^{あし}を^あ上げます。この時^{とき}、「つま先^{さき}を^のしっかりと^{うち}伸ばし、内もも^{うち}を^{しゅうしゆく}収縮^{おこな}させる」イメージで行^{おこな}いましょう。
- ③ 床^{ゆか}に着^つく直前^{ちよくぜん}まで、足^{あし}を^さ下げます。この動作^{どうさ}を^く繰り返^{かえ}します。

こうか
～効果～

ヒップレイズは特^{とく}にお腹^{なか}の筋肉^{きんにく}の中^{なか}でも腹直筋^{ふくちよつきん}の下部^{かぶ}、つまり下腹^{したばら}を鍛^{きた}えたい方^{かた}にはぴったりのトレーニングです。ヒップレイズはお尻^{しり}を^{きん}上げる筋トレですが、あくまでも集^{しゅうちゆう}中^{ばしよ}する場所^{ふつきん}は腹筋^{ふつきん}です。なので、下半身^{かはんしん}やお尻^{しり}、そして上半身^{じょうはんしん}に無駄^{むだ}な力^{ちから}が^{はい}入らないように気^きをつけましょう。

ちゅういてん
～ヒップレイズの注意点～

- ・背^せ中^{なか}を^そ反^すらせ過^{こし}ぎない→腰^{こし}を^{いた}痛^{いた}めます。
- ・勢^{いきお}い^{つか}を使^{つか}わない→太^{ふと}ももの筋^{きんにく}肉^{にく}を使^{つか}ってしま^{ねら}い狙^{ねら}いの筋^{きんにく}肉^{にく}の活^{かつどうりよう}動^{どうりよう}量^{りよう}が^へ減^へってしま^{ねら}います。



かたあし 片足スクワット

はじめのまえ
～始める前に～

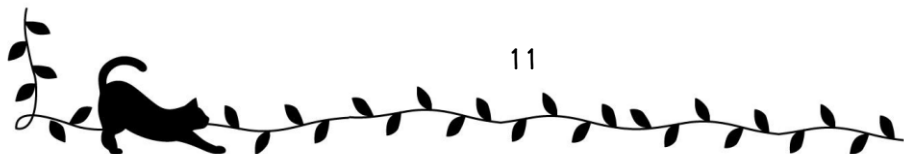
かたあし たいしょう ひと ていど きんりよく
片足スクワットの対象となる人はある程度の筋力と
けいけん ひつよう かたあし さい ぜんたいじゅう
経験が必要です。片足でスクワットをする際、全体重を
かたあし ささ ぐず ひざ
片足で支える必要があるからです。フォームが崩れると膝
を痛めてしまう可能性があるので、気をつけましょう。

かた
～やり方～

- ① 背筋を伸ばし、かたあしだ
片足立ちをします。
- ② ゆっくりと膝を曲げながらお尻を後ろへ引いていきま
す。手はこつばんそ まえだ
骨盤に添えてもいいですし、前に出しても OK
です。
- ③ ひざ さき ぜんぼう て ちゅうい
膝がつま先よりも前方へ出ないように注意しながら、
ひざ ま もくひょう おこな ひざ
膝を90°曲げるのを目標として行います。膝が90°
になったらひざの 伸ばしていき、スタートの位置へと戻
ります。

かたあし ちゅういテン
～片足スクワットの注意点～

- まずは10～15回×1～2セットを目標に。
- フォームの崩れは筋力不足かもしれません。
- ヒザに違和感がある場合は中止しましょう。



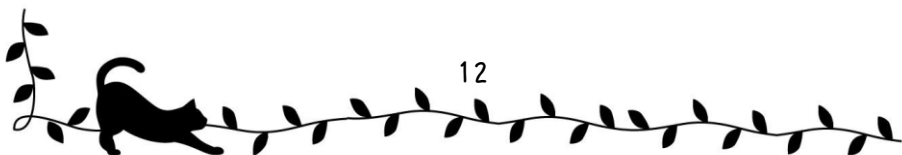
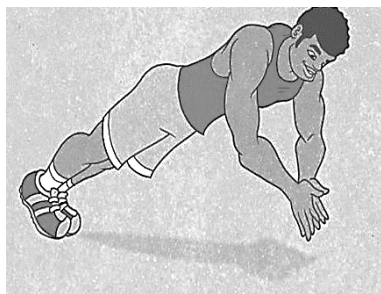
うでた クラップ腕立て

☆ クラップ腕立てとは

クラップ（^{はくしゅ}拍手）腕立てとはプライオメトリックスと呼ばれるより短時間（^{たんじかん}）で大きな筋力（^{きんりょく}）を生み出すエクササイズ（^う）に基づく運動（^{うんどう}）です。かなりの練習（^{れんしゅう}）と筋力（^{きんりょく}）が必要（^{ひつよう}）となるため、普通の腕立て伏せ（^{ふつう}）が20回（^{かい}）できる、もしくは途中（^{とちゅう}）に拍手（^{はくしゅ}）を入れず（^い）に行（^{おこな}）うジャンプ腕立て伏せ（^{おこな}）ができるようになってからクラップ腕立て（^{すず}）を行うことをお勧め（^{すす}）します。

☆ 具体的な方法

通常（^{つうじょう}）の腕立て伏せ（^{うでた}）を行うときに、息（^{いき}）を吐き（^は）ながら体（^{からだ}）を起（^お）こす際（^{さい}）に急激（^{きゅうげき}）に腕（^{うで}）を伸（^の）ばして床（^{ゆか}）から腕（^{はな}）が離（^{はな}）れるようにし（^ま）す。そして、腕（^{くうちゅう}）が空（^{あいだ}）中（^た）にある間（^た）に手（^た）を叩（^{たた}）いて、再（^{ふた}）び最初（^{さいしょ}）のポジション（^{もど}）に戻（^{もど}）ります。この方法（^{かた}）が簡単（^{かんぱん}）だと感じ（^{かん}）たら、拍手（^{はくしゅ}）を2回（^{ふた}）に増（^ふ）やして（^や）みるな（^ど）の工夫（^{くふう}）を（^し）て（^み）て（^く）だ（^さ）い。



さいごに

ここまで読んでいただきありがとうございました！

体力たいりよくについて、みなさまが理解りかいし、紹介しょうかいした幾つかいくの方法ほうほうを試ためしていただければ幸さいわいです。

ただ、紹介しょうかいした運動うんどうを試ためす際は、くれぐれも怪我けがの無いなように、無理むりせずおこなおこなってください。それが一番いちばん大事だいじです(^_^)

来年らいねん以降いこうもお茶ちやの水祭みずさいにて生協せいきょう学生がくせい委員会いんかいでは展示てんじを続つづけていく予定よていです。今後こんごともよろしく願ねがいします。

とうきょういかしかだいがくせいきょうがくせいいんかい
東京医科歯科大学生協学生委員会

参考文献

スーパーマン背筋

https://www.shopjapan.co.jp/diet_lab0/waist/article_019/#anchor2-3-5
ヒップレイズ

<https://weight-training.net/abs/hip-raise/>
片足スクワット

<https://toremy.jp/topic/249>

パッチン腕立て

<https://mamepunch.com/?p=4888>

