



Physical Fitness News

フィジカル フィットネス ニュース

命を大切に
約束を守る
夢を持つ

夏休みを元気に過ごそう

今年の夏休みは35日間です。何も考えずに過ごしてしまえばあっという間に終わってしまうでしょう。しかし、目標を定めて計画を立てれば、何かに挑戦するのに十分な時間となります。後で振り返って充実していたと言える夏休みにしましょう。

夏休みを元気に過ごすために、

- 質の良い睡眠
- バランスの良い食事
- 基礎体力の向上

を提案します。今回は中学生期に高めて欲しい基礎体力として、柔軟性、全身持久力、筋力を紹介します。

柔軟性を高めよう

「からだが硬い」状態とは、主に関節の動く範囲（関節可動域）が狭い状態のことを言います。関節可動域の低下は、主に運動不足や加齢などによると言われています。

<からだが硬いとなぜいけないのか>

- 日常生活でスムーズに動けない
- スポーツで良いプレーができない
- けがをしやすくなる
- 姿勢が悪くなる
- からだが疲れやすくなる

中学生の時期は、骨格や内臓、呼吸循環器を中心に発達する時期です。まずストレッチを定期的に行うことで、筋肉を繰り返し伸ばし、柔軟で伸びやすい筋肉を作りましょう。また、関節周辺構造の柔軟性もストレッチで改善できます。

また、からだを硬くするもうひとつの要因である「意識して動かさない」状態を改善するために、からだの中心部分にあたる体幹、股関節、肩甲骨を意識して動かすドリルを行うことを薦めます。

全身持久力を高めよう

全身持久力はスタミナや粘り強さのことを言います。中学生の時期は、特に呼吸循環器が発達する時期であり、この時期に全身持久力を高める運動を行うことはとても重要です。

全身持久力を高めるためには、有酸素運動が効果的です。有酸素運動とは、「ハアハア」というリズムカルな呼吸が特徴です。リズムよく呼吸しながら長い距離（30分以上）を走るジョギングや60分程度の速歩、サイクリングや水泳など自分に合うトレーニングで取り組んでください。

さらに全身持久力をアップしたい時には、10～20秒のダッシュとその後1分間のジョギングを繰り返すインターバルトレーニングを行うと良いでしょう。

筋力を高めよう

中学生の時期は、骨が著しく成長するのに対し、筋の成長は遅い傾向があります。収縮反応が速く瞬時に大きな力を発揮する表層筋（アウターマッスル）を強化しすぎると、骨の成長の妨げにつながる可能性があります。そのため、強い負荷をかける筋力トレーニングは好ましくありません。まずは、自分の体重を負荷として行うトレーニングに取り組みましょう。

<3大自体重トレーニング>

PUSH-UP（プッシュアップ）

上半身

CRUNCH（クランチ）

体幹＝コア

SQUAT（スクワット）

下半身

それぞれ10～15回を2～3セット、週2～3回、1日10分程度から始めてみましょう。