

スロートレーニング について

理学療法士 大塚 由佳里

今日のお話

- 筋肉はどのくらい衰えるのか
- 筋力トレーニングをすると・・・
- スロートレーニングとは何か
- 実際のスロートレーニングの紹介

筋肉について

- 加齢とともに筋肉量は減少する

筋力は25歳がピーク！
例) 握力・膝を伸ばす筋力
20歳が100%とすると・・・
80歳では60%まで低下する

- 寝たきりによって筋肉は衰える

1~2ヶ月寝たきりしていると、筋肉の大きさは正常の半分になる。
最大筋力は1週間の不使用で10~15%低下する。

筋力トレーニングをすると・・・

① 転びにくくなる

力がつくと、ふらつきが減ったり、ふらついたときに踏ん張ることが出来る。

② 代謝がよくなる

筋肉が増えると、脂肪が燃えやすくなる。

③ 体力がつく

力がつくと、疲れにくくなり、長く運動が出来るようになる。

スロートレーニングとは

ゆっくりとトレーニングをすること！！

- ゆっくりとした動きで筋肉に負担をかけて行うトレーニング
- 急激な運動ではないので、血圧の上昇が少なく、高血圧の方でも安全に行える
- 特別な重りやマシンを使わなくても気軽に行える
- 初心者には行いやすい！

スロートレーニングのメカニズム

筋肉をだます！！

- 筋肉に負担をかけ続けることで、筋肉の中は血流不足に。筋肉に酸素がいきわたらなくなり、筋肉が強い運動を行っている勘違いする。

スロートレーニングのポイント

関節を伸ばしきったり曲げきったりしない

伸ばしきると
力が抜けてしまうため
筋肉をだませない

呼吸を意識する

息を止めてしまうとぐっと力が
入ってしまい、血圧が上がる
すぐに息が上がり疲れてしまう

☆息を吐きながら力を入れて息を吸いながら力を
抜く

スロートレーニングの方法

ゆっくり動かす

- 運動をするのに4秒、戻すのに4秒かける
- 1, 2, 3, 4→5, 6, 7, 8
- 1セット5~10回
- 1回の運動を10秒くらいで行う
- 鍛えている部分を意識して行うとより効果的

椅子に座って足上げ①



椅子に座って
片足をまっすぐに伸ばす
膝は少し曲げたままにする

太ももの前の
部分を意識する



片足を曲げて
胸に引き寄せる

椅子に座って足上げ②



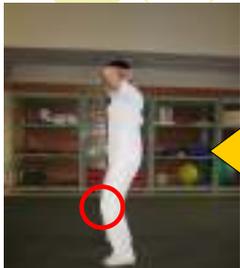
椅子に座って
足をまっすぐに伸ばす
膝は少し曲げたままにする

太ももの前の部分と
おなかを意識する



両足を曲げて
胸に引き寄せる

スクワット



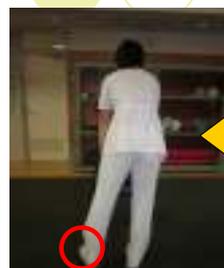
ひざを少し曲げたまま
スタート！！

太ももとすねを
意識する



お尻をつきだしすぎないように
ゆっくりしゃがむ

足を横に上げる



椅子につかまり
足を横に広げて
少し浮かせる

お尻と太ももの
外側を意識する



足をゆっくり
横に上げていく

まとめ



- ゆっくりとした運動で筋肉を鍛えることができる
- 要は考え方！！重りが無い、マシンがないから筋トレできない！！のではなく、やり方次第で誰でも効果的な運動を行える
- ベッドや車椅子に座るとき、ドスツと座らずゆっくり座ると、それだけで少し筋トレになりますよ☆
- 参考文献：石井直方ら：スロトレ、高橋書店、2009