

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！  
 今月は『ネガティブワーク』をお届けします。  
 ここでは筋力トレーニングを掘り下げて、お送りしてまいります。

皆さんは筋肉の仕組みをご存知でしょうか。筋肉は伸び縮みすることで力を生み出します。  
 通常マシンでトレーニングをすると伸びていく時にも縮んでいく時にも負荷をかけています。

本来トレーニングは筋肉が縮んでいくときに負荷をかけるのが一般的です。ではなぜネガティブワークをと思ったあなた！！  
 日常の動作を考えてみて下さい。

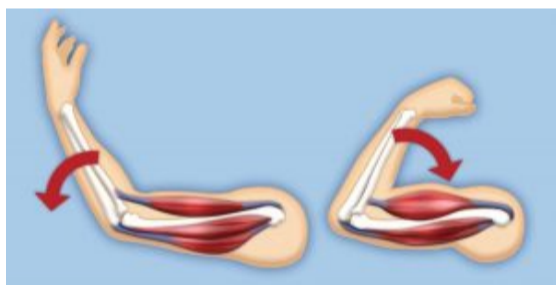
1. 椅子に座るとき  
 椅子に座るとき、皆さんはゆっくり座りませんか？

2. 寝るとき  
 勢いよく横になりますか？

3. 荷物を下ろすとき  
 腕を勢いよく伸ばしますか？

上記の動作は全てネガティブワークです。つまり人間が生活をしていくうえで、実はすごく重要な動きだといえるのです。  
 特に怪我の予防には大事ではないかと私は思います。

さて皆さんはお気づきでしょうか？ネガティブワークの後カラダはどうなっていますか？



アームカール

アームカールで確認して行きましょう。  
 アームカールの主働筋は上腕二頭筋(力こぶ)です。  
 この上腕二頭筋のネガティブワークと言う事は左側の絵のように動かして行きます。つまり筋肉が伸びて行き脱力状態になります。

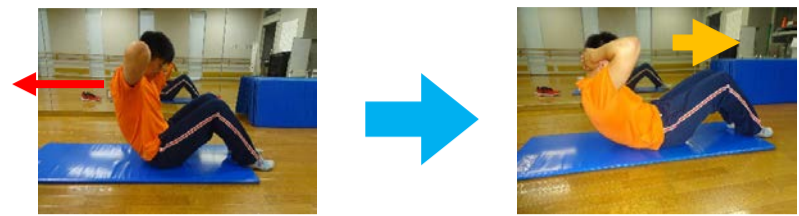
そう、上で3点挙げた日常動作時もすべて脱力状態になります。  
 人が脱力していくうえで欠かせない動きなのです。



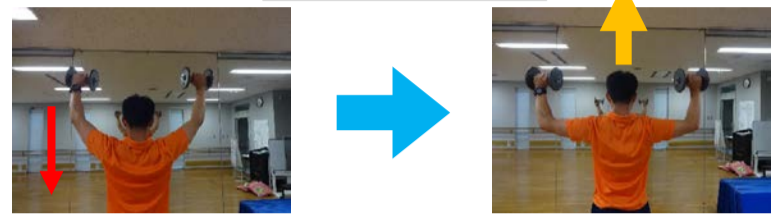
なぜネガティブワークを意識する必要があるのか？  
 それは結果的に筋バランスを整えられるからです。  
 左の絵のように腹筋を動かさず場合には背中中の筋肉はネガティブワークになります。腹筋でネガティブワークを意識すれば背中中はポジティブワークになります。基本的に筋力はポジティブワークで付くと言われていました。  
 ですから一つの動作でネガティブワークを行うことは無駄ではないでしょう。  
 特に健康維持増進で考えて行くととても役割が大きいのではないかと思います。

一般的に運動される方の多くは運動する種目が限定され筋力のバランスが崩れやすくなっていると私は考えます。ですから少ない時間の中でより効率的にかつバランスよくカラダを使うという意味でもネガティブワークを知るといろいろな効果が期待できると思います。

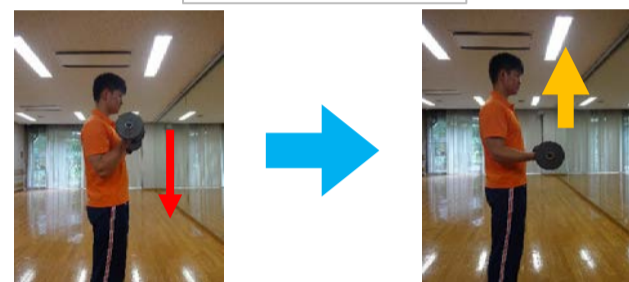
所説いろいろありますので私と真逆のことを言う方もいるでしょう。  
 そういった意味でもいろいろなことをやるのがカラダには大切です。  
 自分の合ったトレーニングを見つけてみて下さい。



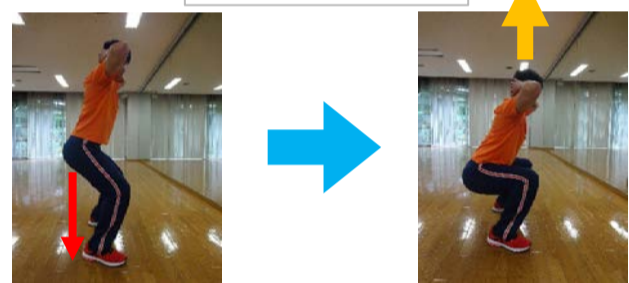
腹筋



バックプレス



アームカール



スクワット

← 動作方向  
 → 負荷方向

## 次回は「筋トレいろいろ」

についてです。乞うご期待  
 監修/F・E・P 竹内