

## 生涯現役

# “疲れを取る”「サーキット式トレーニング」

## 《生活筋トレ講座～第5回》

(医) 真成会 野口医院  
野口眞利

1月号から「筋トレ講座」を進めて参りましたが継続することは、なかなか大変ですね。そこで、今回は実行しやすいサーキット式トレーニングを御案内しましょう。

筋トレにはいろいろな御褒美がありますね。即ち、①朝行くと1日の良いスタートになる。②夜軽く行くと入眠～熟睡効果が有り、朝のお目覚めもスッキリします。③ストレッチで疲れがとれる。

生活筋トレには沢山メニューがあります。色々な効果を考えると、なかなかメニューを減らすことが難しいのです。そこで憶え易いようにサーキットの流れを作ります。即ちメニューの間には休みを入れず連続的に進めてゆきます(図)。膝や腰の痛い人は体調に合わせて、自分の流れを作るのも良いでしょう。いったん自分の流れが出来ると、より短時間で効率を上げることになりますね。

私はチューブトレーニング④は起床時すぐ、スクワット⑧は洗顔後、タオルで顔を拭く時に、ながら式で行っています。サーキットは図①～⑪のように毎朝1セット行っています(週2回は2セット)。そして寝る前は半セット行っています。尚、忙しく疲れしている人は夜ストレッチをすると疲れが取れます。是非毎日行いましょう。

### トレーニングの進め方

- ① 1ヶ月目は、ストレッチ、
  - ② 2ヶ月目は、ストレッチ+軽く上下動      ①・②・③の繰り返し、逆戻りも有ります。
  - ③ 3ヶ月目は、ストレッチ+早い上下動
- 4ヶ月以降は、もう“筋トレハイ”になると素晴らしいですね。

### この筋トレの有効性

- ①生活力をつける「生活筋トレ」      ②介護予防と対策
- ③スキー・サッカー・野球など各種スポーツの基礎トレーニング
- ④糖尿病運動療法のレジスタンストレーニング