

噂の検証⑩ 有酸素性運動はいくらしても骨は強くない?

有酸素性運動で骨は強くなるのでしょうか? 今回は骨に焦点をあてて、見ていきましょう

○ 骨は、運動でどうやって強くなる?

“運動は骨を強くする”と聞いたことがあると思いますが、運動のどの要素が作用すると思いますか?

- ① 骨に対する強い衝撃
- ② 重力に逆らった動き
- ③ 筋肉の強い収縮

えっ!? 全て当てはまると思いますか? では、正解は…



骨の長軸(長い方)に対して圧縮されるような刺激が加わると、骨は強くなります。よって、全て正解です(〇) / これまでは、重い負荷での筋トレやジャンプなどの激しい無酸素性運動を行うことが最も効果的とされてきました。しかし、これらの激しい運動はケガの危険が伴います。

○ 有酸素性運動は効果が低い?

確かにウォーキングや自転車こぎは、骨を強くする作用が小さく、骨に対する運動効果に個人間にバラつきが見られます。

「じゃあ、骨を強くするためには、歩くだけじゃだめなの?」という落胆の声が聞こえてきそうですが



いえいえ、そんなことはありません。

ある動作を少し加えるだけで、骨に対する効果が生まれます。それは…

いつものメニューに段差を使った昇降運動を5分程度加える

ニコニコペースの踏み台運動が、閉経後の女性に見られる骨を壊す働きを抑える効果のあることが分かっています(昇る際のスクワット動作と降り際の体重が影響した重力が骨を強くする)。
コツコツ踏み台運動で、頑丈で元気な骨づくり!

今月の三分体操

～関節痛の予防体操②腰まわり～

3回にわたり、関節痛を予防するための体操を紹介します。今月は、腰まわりです。
※痛みがある場合は行わないようにしましょう

指導員 Y.T

腰ゆらし(よこ)

50回程度

- ①仰向けになり膝を立てる
- ②両膝を揃え、足の力を抜き腰幅内で膝を左右に揺らす



体幹の筋力アップ

目線は正面



- ①膝を立てて座り、背筋を伸ばす
- ②手は膝に軽く添える

腰ゆらし(たて)

50回程度

- ①仰向けになり、両膝を揃えて太ももの裏に手を添える
- ②足の力を抜き、手で小さく引寄せる
- ③手の力を緩め足を元に戻す
- ②③を繰り返し腰を揺らす



目線は斜め上方



- ③背筋を伸ばしたまま上体を後方に倒す
- ④へそが1~2cm凹むように“フッ、フッ、フッ…”と10回程度短く呼吸を繰り返す
- ⑤①に戻り、1~3セット行う

※片脚ずつ交互にも引き寄せてみましょう

※上体を深く倒すと運動強度を上げることが出来ます