

じじゅう 自重トレーニングを始めよう



姫路市医師会スポーツ医学委員会 長 嗣磨

長びくコ
ロナ禍でス
ポーツジム
をやめたり
体重が増え

てしまった方、巣ごもりを
きっかけに、自宅でトレ
ニングを始めてはいかがで
しょうか。トレーニングマ
シン、ダンベル、バーベル
等がなくても簡単にできる
方法、それが自重トレーニ
ングです。

自重トレーニングとは文
字通り、自分の体重(重力)
のみを使った筋力トレーニ
ングであり、時間と場所を
選ばないので今日からでも
出来ます。それ以外にも、
財布にやさしい、ケガのリ
スクが少ない上にスポーツ
や日常生活でのケガの予防
にもなる、脂肪燃焼効果が

ある、等のメリットがあり
ます。

胸、肩から腕は腕立て伏
せ、尻から脚はスクワッ
ト、体幹は腹筋、背筋運動
等が代表的ですが、個人の
筋力や関節の痛みに応じて
色々とアレンジ可能で、た
とえば腕立て伏せでは両膝
を床についたり、台などを
使って体を斜めに傾けて行
うのもよいでしょう。スク
ワットが無理なら左右交互
に30秒程、片脚で立ってい
るだけでも効果がありま
す。このように初心者や筋
力のない方、また関節の悪
い方でも工夫次第で全身の
トレーニングが可能です。
詳しくは本やインターネット
で簡単に調べることがで
きます。

私自身もスポーツジムを
退会して自宅トレーニング
に切り替えたところ、時間
やお金の節約、テレビやビ
デオを見ながら出来る、温
度、湿度調節も自由、トレ
ニングウェアやマスクが不
要等、大変助かっています。
さあ、皆さんも始めま
しょう！