



東京六本木ロータリー・クラブ

TOKYO  
ROPONGI  
ROTARY CLUB



平成23年8月1日

卓話 『いつでも、どこでも、ハイクオリティ・エクササイズ』  
バックアップワークス企画室  
代表パーソナル・トレーナー  
村松 隆 様

皆さんこんにちは。私は体育大学とかプロスポーツの出身ではありません。一般生活をしながらどうやってエクササイズを続けていくかということを38年やってまいりました。今では様々な個別レッスン、パーソナルトレーニングを柱として活動しています。日常生活の中でどこでもいつでもできるというのが最近の私のテーマです。このエクササイズは頑張らないでください。普通に呼吸を続けながら筋肉をヒットしていきます。

最初の練習。椅子に深く腰掛け、お尻をキュッと軽く締めてください。これ3段階に分かれます。最初にお尻、次にお尻プラス太もも、そして下腹です。お尻を締めたらまず呼吸してください。お尻の力を入れたままそっと呼吸します。力はじんわり入れてキープすることが大切。強く力を入れるトレーニングは血中の脂肪や血糖をあまり使わず、血圧にも良くないんです。そして次にお腹。これも筋肉に力を入れる必要はありません。イメージとしては昔、海水浴にいった時、誰かの視線を感じてちょっと締めた感じ。そのイメージをお臍のあたりに作ってください。そして今度はお尻もキュッと入れ、続けて太ももも入れてください。この辺で息が危なくなってきたらハッと1回吐いてください。吐いた後自然に息を吸います。そうしたらお腹の力を抜き、お尻を抜き、足を抜く。約20秒の運動です。これは車での信号待ちの時や電車の中でもできます。座りながらお尻だけひと駅やってみる。次の駅はお尻と太ももでやってみる。で力を抜く。3駅乗る間にかなりいい練習ができます。ご年配の方は血圧が高い方もいらっしゃいます。

強い練習は、その分、体の負担を強くしてしまう。ですから頑張って練習して週に1回しかやらないんなら、5割の力で結構ですからどこでも気がついたらちょっとやって回数を増やしてください。

次は動きながら行うエクササイズ。人の力は立ち上がる力を100とすると、耐えながら降ろしていく力は140%から160%強いんです。腕立て伏せも同じ。この強い方の力をうまく使ってあげることで無理のない練習ができるんですね。立った姿勢から椅子に座る際に、太ももに圧力を感じながらお尻を下げて6秒かけて座ってください。これも何回か繰り返します。次にふくらはぎ。立ち上がって椅子の背に手を当て、片方のつま先を地面に立ててください。そして反対側の足のかかとをぐっと上げ、10秒かけながら1ミリずつ下ろします。これはエレベーターの中でも出来ます。

最後に肩甲骨のエクササイズで肩凝り首凝りの原因をほぐします。座ったまま手を90度にして背もたれに背中を付けたまま思いきり後ろに肩甲骨を寄せてください。そのまま手を前の方にぐっと持っていくと肩甲骨が開きます。これが肩甲骨の開閉です。次は肩甲骨を片方だけ上げて片方だけ下げる。肩甲骨が自由に動くようになると首凝り肩凝りがかなり変わってきます。

ありがとうございました。

