

# 体力と代謝を高める 下半身と腰の 筋力トレーニング

スポーツ＆サイエンス代表 坂詰 真二

【さかづめ・しんじ】1966年、新潟県出身。1989年、横浜市立大学文理学部卒業後、スポーツクラブでディレクター、教育担当を務める。1996年に独立し「スポーツ＆サイエンス」を主宰。近著『いちばん効率がいいすくいジム・トレ』（青春出版社）等著書多数。



近年の日本は筋トレブームと言われている。テレビでは筋肉芸人が活躍し、SNSでは若い男女が鍛え上げた肉体の写真をアップしています。ですがこの筋トレ、カッコいい、美しいカラダをつくりたい若い男女だけのものではなく、万人にとって必要なものです。肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防するためにも、いつまでも自分の足で歩き続けるためにも、筋トレは必須となる運動です。とはいえ、適切な種目や正しいフォームで行わないと、せつかくの努力も半減したり、かえってマイナスになることさえあります。

そこで、今号では、老若男女が行うべき正しい筋トレについてお伝えします。

## 加齢に伴う体の変化と 筋トレの効果

私たちの筋肉は20歳頃までは特別なスポーツ活動を行ってなくても、少しずつ増えていきます。ですが、意識して運動をしていない限り、20代から少しずつ減少していきます。中年までは年率0.5%程度の割合で、50代以降は年率1.0%程度の割合で減少していくと言われています。20歳の頃の筋肉量を100%とすると、50歳では85~90%、80歳では60%程度までに落ち込む計算になります。

筋肉は重力に逆らって体を支え、推進していく原動力ですから、筋肉が減少すれば減少するほど、その能力は低下します。加齢に伴って疲れやすくなり、疲れが抜けにくくなる原因の一つがこれです。

それ以上に問題なのは、基礎代謝量（生命を維持するために最低限使用するエネルギー）が低下することです。筋肉は体を動かしていないくても、生命を維持するためにエネルギーを消費し続けています。その消費量は基礎代謝量のうち20%以上にもなります【図1】。このため、筋肉が減少するにしたがって少しずつ基礎代謝量が下がり、その結果、食事が変わっていないくてもエネルギーが余り、血液中の脂肪と糖が増え、体脂肪が蓄積されていくことになります。これを根本的

に解消するには、逆をたどって筋肉量を増やし、基礎代謝量を底上げするしかありません。

## 最も大切なのは 下半身の筋肉を鍛えるスクワット

このように健康のために重要な筋肉ですが、男性の場合は全身にある筋肉の60%、女性の場合70%程度と、大半が下半身に集中しています。ひところ体幹ブームが長く続きましたが、体幹は主として肺や腸など臓器の収納庫であり、筋肉量はそれほど多くはなく、男女とも15%程度に過ぎません。これは私たち人間が陸上で重力に逆らって体を支える動物だからです。同じ哺乳類でも主に水中で生活するオットセイなどは体幹に、主に樹上生活をするサルは上半身に筋肉が集まっています。それだけに必要に応じて筋肉が配分されているのです。

そして、加齢に伴って顕著に減少するのも下半身の筋肉です。ですから、加齢に伴う体力と代謝の低下を防ぐために私たちがやるべきことは下半身の筋肉を鍛えることです。

下半身の次に重要なのは背骨周りにある腰の筋肉です。体幹というと正面にある腹筋ばかりに目が行きがちですが、腹筋の力は生涯を通じてほとんど衰えることはありません。これに対して腰の筋肉が衰えてしまうと重力に逆らって背すじを伸ばすことができなくなります。

左のページでは、下半身の筋肉を鍛えるスクワットに加え、腰の筋肉を鍛えるバックエクステンションという種目を紹介しています。



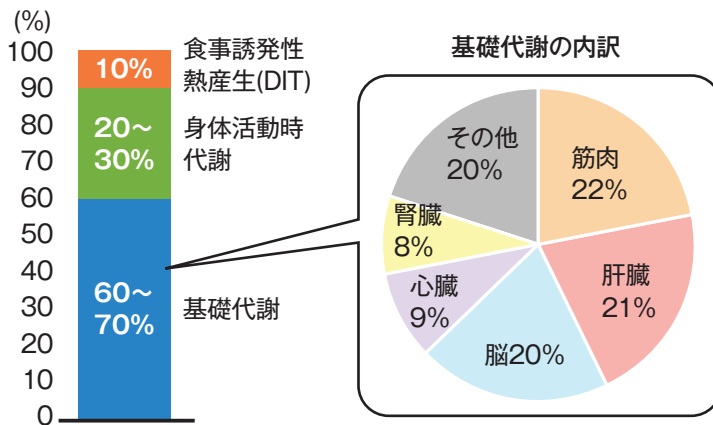
執筆者の本

『今日から自宅がジムになる宅トレ  
なりたカラダは家で作れる  
ストレッチ 筋トレ 有酸素運動』  
坂詰 真二 著

[カンゼン、2020年4月、1,540円]

## 【図1】1日のエネルギー消費と基礎代謝の内訳

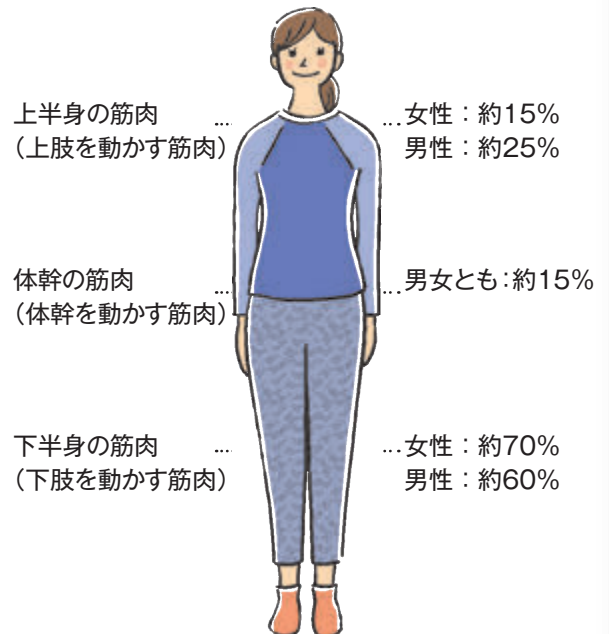
1日のエネルギー消費量



出典：「1日1ページで痩せるダイエット最強の教科書」  
(坂詰真二監修、日本文芸社、2020年)を再作成

## 全身に分布する筋肉の割合

筋肉の大半は下半身に集中しており、男性は約60%、女性約70%を占める。



## 下半身の筋肉を鍛えるスクワット

立った状態からスタートし、息を吸いながら2～5秒かけて座り、息を吐きながら1秒で立ち上がる。

①

手は腕の前でクロスするか、前に伸ばす。

背すじを伸ばす。

①→②→①で1回。  
1日10回が目安

安定したイスの前に立って、足を肩幅に開く。



②

お尻を突き出しながら、少しずつ腰を下ろしていく。

つま先を正面に向け、膝が開かないよう注意する。



## 腰周りの筋肉を鍛えるバックエクステンション

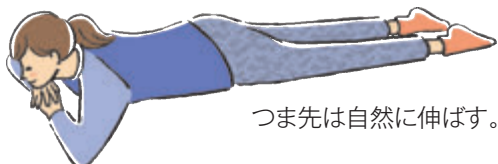
うつ伏せからスタートし、息を吐きながら上体をそらし10秒間キープした後、息を吸いながら2～3秒かけて元の位置に戻る。

①

うつ伏せになり、足を腰幅に開く。

手は重ねてあごの下に置く。

①→②→①で1回。  
1日10回が目安



つま先は自然に伸ばす。

②

手が床から15～20cm上がるまで上体を反らして、10秒間キープする。

反らす時は勢いをつけない。



下腹部より下は床につけたまま。