

トラベル懇話会 5月例会レポート

運動しても不健康な人と、運動しないで健康な人がいる。

心と体を整えるバランストレーニングとは

岸 陽氏

H&W サポート 代表取締役

講師はパーソナルトレーニングのエキスパートである岸陽氏。万病の元と言われるストレスが増大する一方の現代社会において、心と体の健康を維持するためにはどうすればよいのか。トレーナーとしての膨大な実績と経験から編み出した、運動によるヘルスケアの方法論について説明してくださいました。講演の最後には、すぐに実践できるストレッチ&トレーニングを実演指導。その効果を体感できた参加者は多かったようです。

運動しても不健康な人のために

多くの人たちが健康になるために良かれと考えて運動しています。筋トレ、ヨガ、水泳、ゴルフ、ランニングなどさまざまです。しかしそうした運動が必ずしもヘルスケア、つまり健康増進に役立っているとは限りません。せっかく健康のためにと考えて体を動かしているのに、運動した翌日になると必ず腰が痛くなるなどの悩みを抱えている人もいます。

運動をしても健康が改善されない、それどころか運動をすることで健康を害している人もいるのが実態です。しかも病院で検査をしても何も異常はないと言われる。本人にしてみれば検査で異常がなく、健康のための運動だっと思っているのに痛みがなくなると不安が増す。だから整骨院やカイロプラクティック、マッサージ、アロマセラピーと、あらゆるアプローチを試してみる。お金も使うしとにかく必死でさまざま



な方法を試してみる。それでも改善されないという人が沢山います。

悩んだ末に私の所にやって来る人は大勢いらっしゃいます。17年間、そういう人たちの心身の悩みを改善したい、健康にしてあげたいという思いでパーソナルトレーナ

ーを続けてきました。

結局、身体機能やメンタルヘルスの改善はお金で買えるものではなく、運動とヘルスケアとを結びつける正しい理解に基づいて、トレーニングに取り組むしかないので。

運動とヘルスケアの関係は4つに大別できます。運動をして健康を維持している人。これは問題ありません。あまり運動はしないが健康を維持している人。これも問題はないでしょう。問題があるのは運動をせずに健康を害している人。こういう人たちには専門家のサポートやアドバイスが必要になってきます。

しかし一番問題なのは運動をしているのに健康を害している人です。こうした人たちには高いレベルのサポートが必要で、普通のスポーツクラブやジムのトレーナーでは対応できないケースもあります。専門知識を持ったプロのトレーナーの出番は、そういういった場面にこそあるわけです。

運動とヘルスケアを結び付ける

最近の小学生の体力測定の結果を見ると、垂直飛びや握力の測定結果は横バイ状態です。にもかかわらず走り幅跳びやハンドボール投げといった運動能力の測定結果は著しく低下しています。つまり体力はあるのに運動能力がなくなっている。子供の体力が低下しているとの指摘を受けて学校でも持久走やなわ跳びを取り入れて体力向上を図るケースが増えました。しかし体力の向上だけでは不十分なことは子供たちの運動能力の低下を見れば明らかです。

運動能力は体の使い方がポイントであり、

体力強化だけでも運動能力向上にはつながりません。筋力と運動能力が結び付いていないのです。同じようなことが運動とヘルスケアの関係についても言えます。運動することを、しっかりとヘルスケアに結び付けるには「何をやるか」よりも「どうやるか」をもっと追求する必要があります。

具体的に説明すると、自分に必要な運動として筋トレをするかウォーキングをするか、それともゴルフをするのか、運動の種類を考えるのではなく、どうやれば「良い体の使い方」で筋トレをできるのかを考える。同様に良い体の使い方ウォーキングをするためには、良い体の使い方ゴルフをするためには、どうするのか。そこを追求すべきです。

では「良い体の使い方」とは何でしょう。プロのトレーナーとして積み重ねてきた経験から導き出した答えは、「体幹部のインナーマッスルが働いた状態で運動する」ことが良い体の使い方だということです。

そもそもインナーマッスルは姿勢の維持や身体の安定性を保つための重要な存在で、この働きが低下すれば、姿勢の悪化やケガのリスクの増大、パフォーマンス全般の低下、慢性的な痛みの発生につながります。だからこそ体幹部を中心としたインナーマッスルの働きを高めることがとても重要なのです。

最重要はお尻と股関節周り

インナーマッスルは主に体の3カ所に集中しています。下半身の動きを作る骨盤周り、呼吸時に使われるお腹周り、上半身の動きを作る背中周りの3つです。筋肉で言う

と、骨盤周りにあるお尻と股関節の筋肉、お腹の腹横筋、背中周りの腰背部と肩甲骨の筋肉。この5つの筋肉が重要で、それらの働きを積み上げたものが自分の体の土台を作るインナーマッスルの総合力になります。

中でも最重要のインナーマッスルが骨盤周りのお尻と股関節の筋肉です。お尻と股関節のインナーマッスルの働きが良くないと、お腹や背中の中の筋肉の働きがいくら良くても体全体に力がうまく伝わらないので、その人のパフォーマンスは上がりません。そういう意味でもお尻と股関節のインナーマッスルを鍛えるのはとても大切なのです。

ちなみにインナーマッスルの働きを良くするため最も重要なのは反復継続して使うこと。筋肉は使えば使うほど、身体がその筋肉を動かすのが得意になるという特徴があります。

反対に筋肉に悪影響を及ぼすのがストレスです。自分がネガティブに感じるものが起きた場合。例えば怒ったり怒られたりする、騒音がうるさい、嫌いな人と会う、痛みを感じるといった主観的・感情的要因によってストレスが発生します。また長時間立っていたり同じ姿勢を保っていたり、スマホで目を酷使する、気温・気圧・湿度の変化にさらされるといった客観的要因もストレスを引き起こします。

ストレスと戦うインナーマッスル

ストレスが生じると筋肉は硬くなり動かなくなります。それが血流の悪化につながり、脳を含めた内臓機能の低下を招き健康にも悪い影響を及ぼします。また「努力」もストレス要因のひとつで、まじめに努力で

きる人ほど潰れてしまいやすく体を壊しやすい傾向があるのもそういう理由です。

しかし、お尻、股関節、お腹、腰背部、肩甲骨の5つのインナーマッスルが働いている人ならば、ストレスがかかった場合でも太もも、ふくらはぎ、首、肩、腕などのアウターマッスルが硬くなり難しく、結果的に健康への悪影響を抑制できる傾向があります。インナーマッスルがストレスによる筋肉の硬化を食い止めてくれるわけで、インナーマッスルはストレスと戦う筋肉と言い換えることもできるのです。

そしてインナーマッスルの働きを改善するにはストレッチとトレーニングの2つが必須となります。

現代社会ではストレスを高める要素が増え続けています。そんな時こそストレスと戦ってくれるはずのインナーマッスルの働きを高めなければなりません。ところが私たちの生活環境にはインナーマッスルの働きをむしろ弱めてしまう要素が増えています。だからこそ、心身ともに健康を維持していくためにはストレッチとトレーニングという人工的な方法を使ってインナーマッスルという筋肉の状態をより良くしていく必要があるのです。

<Profile>

きし・あきら●1979年生まれ。バスケットボールで全国大会優勝などを経験しプロを目指すも、30歳を機にパーソナルトレーナーに転身。トレーナー700名が所属する大手スポーツクラブで全国トップの売上と顧客数を達成。2009年にはITを活用したヘルスケア製品やサービスの開発を目指しH&Wサポート株式会社を設立。

