

# おのころ健康だより

## 『腕立て伏せ』

1月の寒い時期に合気道の練習に行つて、冷えた身体を手つ取り早く温めようと腕立て伏せを軽い気分で行ったところ、これは意外に色々な効果を期待できる運動だと感じたので取り上げようと思います。

腕立て伏せといつてもいろいろなやり方があります、私がやった腕立て伏せは以下の通りです。

目的…身体を温めること・リラックス  
やり方…十秒かけて身体を下ろし

十秒かけて身体を持ち上げる  
手のひらではなく拳で床に接地

回数…五〜十回

このやり方ですと五回やると百秒で完了します。これくらい時間なら集中力は持つのではないかと思います。ちなみに拳で接地するのは手首をまっすぐに保って負担を軽減するためです。

○腕立て伏せで期待できる効果

### ①筋力増強

一般的にも腕立て伏せは筋力増強トレーニングと理解されています。筋力増強が期待できるのは、腕はもちろんですが、体幹のインナーマッスルや肩・胸・背中の筋肉の強化も期待できます。

### ②リラックス効果

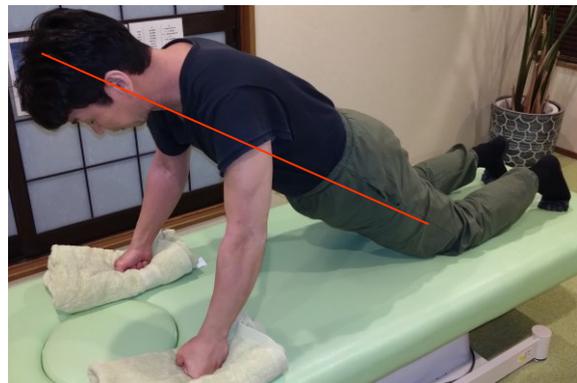
ストレッチ効果  
筋トレでリラックス効果と矛盾するよう思われるかもしれませんが、**緊張の後にリラックスがしやすくなる**ので、適度な筋トレは筋肉の凝りを解消することにもなります。

特にゆっくりと身体を床に下ろしていく時に身体を持ち上げる筋肉が縮もうとしながら伸ばされるのでストレッチ効果が期待できます。また、この時に**肩甲骨と肋骨の間・肋骨と肋骨の間**がストレッチされます。

## ○腕立て伏せの細かい方法

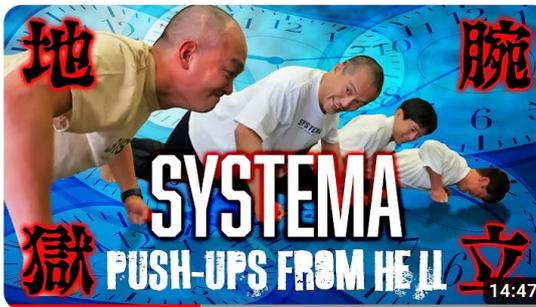
まず姿勢は足から頭まで出来るだけ真っ直ぐにします。この姿勢が難しい人は膝を床につけて膝から頭までをまっすぐにします。

バスタオルは拳が痛くないためです。



手を置く位置は肩より頭の方に行かないようにすると良いです。手の開き方に関してはやりやすい位置を自分で試して見つけてください。ただ、胸を鍛えたいなら**手と手は近づけた方が胸の筋に効きやすいです。逆に手と手を離すと背中**の筋肉に効きやすくなります。

回数は2、3回でも良いので小まめにやってみてください。



誰でも強くなる！地獄のプッシュアップ【システム式の筋トレ】

10万回視聴・1年前



Aikido Shinburenseijuku - 合気道神武錬成塾

コラボ動画はこちら！■KiLa超絶技巧チャンネル ②合気道 白川竜次の美しい飛び受け身に挑戦！！

[https://youtu.be/\\_xUs3B\\_9wKM](https://youtu.be/_xUs3B_9wKM) ①達人降臨 ...

字幕

ちなみに参考にしたのは右の「システム式の筋トレ」です。この動画は「合気道神武錬成塾」のチャンネルの動画ですが、『システム』というのはロシアの武術です。短い動画やもつといろんなやり方のシステム式の腕立て伏せを見たいのであれば「システム東京」のチャンネルを検索して見て下さい。