

# アスパークだより

No. 449 令和元年 11 月 15 日 発行  
阿部祐平

みなさま筋肉鍛えてますでしょうか？そろそろ肌寒くなり冷え性の方にはつらい時期になります。冷え性を改善するためにはどうすればよいでしょうか？そう筋トレですね。冷え性対策には筋肉を鍛え、血行を改善することが非常に有効となります。特に冷えからくる肩こりなどに悩まされている方々にお勧めなのが、背中を中心に鍛えるトレーニングです。

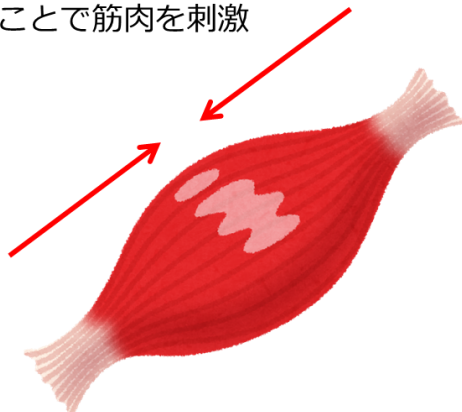
今回のアスパークだよりでは私が実践している背中に有効なネガティブトレーニングを紹介させていただきます。

## ①ネガティブトレーニングとは？

筋肉の収縮にはポジティブ動作とネガティブ動作の二つがあることはご存知でしょうか？ポジティブ動作とはコンセントリック（短縮性収縮）ともよばれ、筋肉が縮みウエイトを持ち上げる動作のことをいいます。ネガティブ動作とはエキセントリック（伸張性収縮）ともよばれ、ポジティブ動作とは逆に筋肉が伸びながらウエイトの重さに抵抗して元の位置に戻す筋肉の動作のことをいいます。

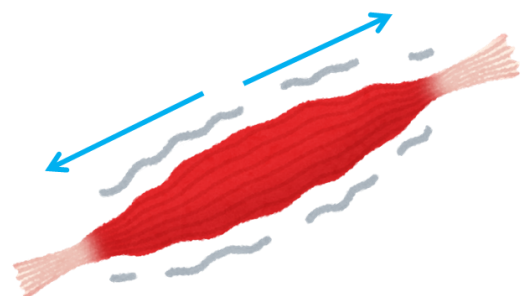
ネガティブ動作ではポジティブ動作に比べて1.3~1.4倍強い力が発揮されます。強い力が出るということはその分筋肉に強い刺激がかかるということです。ネガティブトレーニングとは筋肉が伸びる（ネガティブ動作）際の強い刺激を利用して、より効率的に筋肉を成長させるトレーニング方法となります。

筋肉が収縮する際に力を入れることで筋肉を刺激



ポジティブ動作

筋肉が伸びる際に力を入れることで筋肉を刺激  
1.3~1.4倍の力を発揮！！



ネガティブ動作

## ②ネガティブ懸垂

今回紹介させていただくトレーニングは、ネガティブ懸垂という種目です。この種目は懸垂が出来ない方でも取り組めて、かつ普通の懸垂よりも強い刺激を与えられるトレーニングです(その分筋肉の疲労も大きいですが笑)。懸垂動作は背中中の大きい筋肉(僧帽筋、広背筋など)を効率的に鍛えられる自重トレーニングの王様ともいえる種目です。背中中の筋肉を鍛えることで冬の寒さによる冷え性改善、血行改善による肩こり解消など様々な効果が期待できます。

### トレーニング方法



①懸垂バーをサムレスグリップ(親指が他の指と同じ位置)で握りジャンプして頭が手より上の位置でスタート

②肩甲骨を下げて胸を張る形が正しい姿勢になります

③ジャンプした位置で3秒キープ(できない方は省略してOK)

コツ: 小指に力をいれて胸を張ることを意識しましょう!



①キープが終わったら4秒かけて腕が伸びきるまで体を下げていきます。

②下げている間も胸を張って正しい姿勢をキープします

③慣れてきたら筋肉(特に広背筋)の動きをイメージするとより効率よく刺激されます

スタート位置

ネガティブ動作

腕が伸びきったらジャンプして繰り返します  
8~10回を目安に頑張りましょう!

以上、ネガティブトレーニングの紹介でした。懸垂が出来ない方でもこのトレーニングは出来るという方も多いと思います。私もこのトレーニング方法から普通の懸垂ができるようになりましたので、いつか懸垂をしたいという方にもぜひやっていただきたいです!

参照: インターネット