

## 学生時代に身に付けておくべき事 第33弾

日本学生卓球連盟副会長 鈴木一雄

10月に入りようやくコロナ感染拡大第5波が減少傾向を示してきていますが、政府の専門家会議では第6波が必ず起きるとの話もあり引き続き感染予防は徹底すべきであり、この一年半以上社会活動の自粛等で行動範囲が制限され特にアスリートや多くの人の運動不足が鮮明になりました、それで感じる事は「体の筋肉の減少による体力維持・運動能力の低下」です。

今回はテーマを運動に関わる「**筋肉について考えて見よう**」と思います。

1) 筋肉は大きく「速筋」と「遅筋」とあり身体に混在している

**「速筋」**→重い物を持つ・転びそうな時手足でバランスを整える際に活躍する

特徴は、パワー・収縮・スピードに関係し持久力にはかける。

鍛え方→無酸素運動(負荷をかけるウエイトトレーニング)又落ちた筋肉を回復させるにはきつと感じる負荷(回数より負荷)をかけトレーニングする

又筋肉を休ませる事・トレーニング後30分以内にタンパク質を補給する事

筋肉量のピークは**20代**でその後減少**40代頃**から減り幅は大きくなり、**60代**から急降下その為高齢になっても元気に活動できる筋肉維持する事が大事

**「遅筋」**→遅筋は収縮するスピードは遅く、発揮する力も小さいが、疲労しにくいいため、力を長時間発揮し続ける事ができる。

鍛え方→主に有酸素運動を行う速筋と違い筋繊維は太くならないが高齢になると健康維持の為、特に有酸素運動とバランス感覚維持は欠かさない事。

2) 筋肉の特性を考えると

①筋繊維は速筋と遅筋の割合は生まれた時からあまり変わらないが、速筋は鍛えると太くなり使わないと細くなる、遅筋は老化してもあまり変化しない

②身体全体と言うか特に筋肉等は、一度鍛えると覚えており怪我で休み筋繊維が細くなっても再度トレーニングすると早く元に回復するし片側(腕・脚)等怪我した逆の部分を鍛えると早く回復する

③運動種目により筋繊維の割合は多少違いありますが、一般的に球技種目の選手はほぼ半々に近い人が多い、つまり卓球選手は速筋・遅筋をバランスよくトレーニングする事が大事になります。

以上ですが、より詳しく筋肉について知るには色んな文献あり参考にする事!

私も74歳過ぎ体力低下を実感、健康維持(体力と脳活)活動実践中です!