



# タオルを用いてトレーニングを行ってみよう



小学校、中学校では授業が再開され、子どもらの元気に走り回る姿が見られますが、コロナ禍の中で経験した自宅運動は、ぜひ継続しましょう。そこで今回は、子どもから高齢者までの方ができる自宅での運動を紹介します。「タオルを用いた、ストレッチ&筋力トレーニング」を考えてみましょう。

まずは、タオルを用いてストレッチを行います(1周目)。AからGの順に行ってください。Aは、肩回りの筋肉を20秒から30秒間ほどゆっくりと伸ばす運動です。そして、Bでは体幹の左右の筋肉を伸ばしましょう。Cでは胸をしっかりと張り、肩周りの筋肉を後方へ引っ張ります。Dでは、下肢の後ろ側の筋肉がしっかりと伸びていると感じてください。無理に反動をつけないでください。EはDと同じ筋肉が引っ張られますが、タオルを短く握ることで、膝からお尻にかけてDの時以上に筋肉が使われていることを意識してください。Fは、股関節をしっかりと開きましょう。Gでは、腰回りや背中中の筋肉をゆっくりと伸ばしましょう。

続いて筋力トレーニングへ移っていきます(2周目)。タオルは伸びないので、10秒ほど全力で引っ張りましょう。まずHでは、タオルを左右に引っ張り続けます。タオルを胸に近づける方が強い力が発揮されます。Iは、ベンチプレスの変形型と思ってください。大人の方は、できるだけ長めのタオルを使って真上に押し上げましょう。最後のJは、スクワットです。腕は握る程度にして、下肢と背中中の筋肉が使われていることを確認し全力で真上に伸びてください。3種目が終わって余裕のある方は、3周目、4週目と連続して行ってみましょう。身近なタオルを使ったトレーニング法は、他にも沢山あります。道具(タオル)を使うことで、トレーニングしようという意欲がアップするかもしれませんね。

岡本直輝 立命館大学スポーツ健康科学部教授