

**(4) 筋肉と骨を増やす
もう一つの秘策**

「ついで筋トレ」

日常生活の動作にちょっと工夫を加えて「ついで筋トレ！」をしてみてはどうですか？特に力を受け止めようとするようなエキセントリックな筋肉運動をするとき筋肉は効率よく力を発揮し、効率よく発達します。テニスの上達にも大きな効果があります。筋肉の発達のためには食生活をちょっと工夫することもとても大切です。（※エキセントリック運動については下記「エキセントリックな運動とは！」をご覧ください。）

しっかり歩く



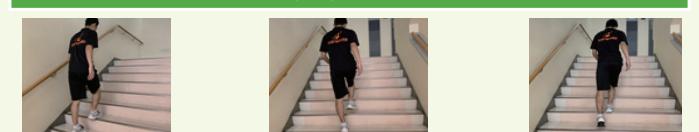
姿勢良く、歩幅を広くして歩くと足腰や体幹の強化に効果大！1日1万回鍛えられたらすごいですね！

ゆっくり座る・立って靴下を履く



ゆっくり座ると太ももの前とお尻の筋肉がエキセントリック運動するので効果大！立って靴下を履くときもトレーニング効果大！

階段を上る



長い階段は絶好のトレーニングチャンス！上げた脚が着地する瞬間は太ももの裏側や臀筋がエキセントリック運動！ヒップアップにも効果的！

階段を下る



ゆっくり着地すると太ももの前の筋肉がエキセントリック運動するので効果絶大！

寝る前に



膝を曲げて両脚を上げ、ヒザを伸ばして両脚をゆっくり下ろすと腸腰筋がエキセントリック運動するので効果大！
※腸腰筋とは：腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉群のことと下半身と上半身を運動させるためにとても大切な筋肉です。

斜め腕立て伏せ



壁や机に向かって腕立て伏せをするとあまりきつなく、胸や肩、腕の筋肉が鍛えられます！楽な方は床に向かって行いましょう。腕を伸ばすときより腕を曲げるときに胸の筋肉が伸びされ、肩甲骨が大きく動くことに神経を集中せると効果大です。

★エキセントリックな運動とは？

がら筋力を発揮するエキセントリックな運動をします。一方座った状態から立ち上がるときはそれらの筋肉が収縮しながらコンセントリックな運動をします。エキセントリックな運動の方がコンセントリックな運動より筋トレ効果が20～30%も効果が高いのでお勧めです。テニスをするとき、力んでスイングするコンセントリックな筋肉の使い方をするとショットが失速したり、コントロールが乱れたりします。また血圧が急上昇したり筋肉を傷めやすくなるので注意が必要です。エキセントリック運動によって強く柔軟な筋肉を身につき、プレストレッチを利用したスイングで鮮やかなショットをマスターできたら最高ですね！

食生活をちょっと工夫する

※岩井 Dr 談

養素をとりたいところ。筋肉を増やすにはタンパク質やビタミンB6、骨を増やすにはカルシウムとビタミンDが効果的です。不足しがちな栄養素はサプリメントを活用して補いましょう。

筋肉を増やす食事



タンパク質の摂取には納豆・豆腐・卵・赤身の肉や魚がオススメです。細胞の修復に役立つビタミンB6など、ビタミンの摂取に生野菜や果物を食べましょう。オリーブ・アマニ・エゴマなど良質なオイルは筋肉を動かすエネルギー源になることに加え、筋肉を増やすホルモンの原料になります。

骨を増やす食事



カルシウムを多く含む小松菜や大根などの野菜や、イワシやシラスなどの魚がオススメです。ビタミンDはキノコ類・魚から摂取しましょう。カルシウムの吸収を妨げるリンを多く含む食品（スナック菓子やインスタント食品）や、アルコール・タバコは避けたいですね。

サプリメントの活用



運動している方のタンパク質摂取量は1日体重1kgあたり1.1～1.5g程度と言われています。食品のタンパク質量は納豆1パック・卵1個で6g、ささみ1本で8g程度です。体重60kgの方が90gのタンパク質を摂取しようとすると食事だけでは不足しがちになります。必要に応じてプロテイン・アミノ酸・マルチビタミンなどのサプリメントを活用しましょう。

テニス専門ドクター 岩井 勇策

2014年日本大学医学部卒
日本医師会認定健康スポーツ医 / 日本医師会認定産業医
また自身がテニスプレーヤーとして大会に参戦中
JTAランキング108位（2019年4月現在）

テニス君の**ヒミツ**のおはなし

その他の内容はこちら

