



前回の「前腕回旋運動」はいかがでしたか？ 今回も前腕をキーワードに握力をチェックしてみましよう。「前腕回旋運動」は握力強化のトレーニングになり、前腕が硬いと握力が低下しやすくなります。スポーツ選手でも握力が弱い選手が目立ちます。全国レベルの男子選手でも、30歳で台の選手がいます。皆さんはこのくらいありますか？ 握力は通常、握力計で測定をしますが、今回は「ぶらさがり」で握力をチェックしてみましよう。鉄棒などに両手でぶらさがることが出来ますか？

### 握力チェック

## 日常生活を過ごせるレベルに

昔「ぶら下がり健康法」と言われていたように、ぶら下がることは健康によいことです。最近の流行に流

すぐに疲れる、瓶のふたが開けにくいなど「同②」の日常生活でも自分の状態チェックをすることが出来ま

低下しにくい筋力と言えます。そのため、歩行速度の低下と合わせて握力の低下は深刻な体力低下になりま

されず、ぜひ鉄棒のある公園でトライしたり、押し入れにしまっているぶら下がり機を出してやってみてください「写真①」。

また器具のない人は、昔に比べてねじ回しで前腕が

す。最低限、ゆとりをもって両手でぶら下がるだけの体力を維持しましょう。

人が手を使う為の基本は母指対立です「同③」。右または左の親指と人差し指、小指をくっつけることが出来ますか？二足歩行により手が自由に使える事で発達した機能で、これは人間だけが出来る動作です。出来ない人は、日常生活で手を自由に使っていないか、前腕の機能低下の可能性があらわれます。日頃から手を自由自在に積極的に使いましょう。また、握力は前腕だけではなく全身運動です。特に姿勢の崩れや頸椎(けいつい)に問題があると握力が低下します。そのため、鍛えるというより日常生活を問題なく過ごせることが握力につながります。便利なものに頼りすぎず、

人間らしく美しい日常生活をトレーニングらしいと共に過ごしましょう。また、脳に重い問題が起こっている場合でも、手に持っていたものを落としたりするなど、握力チェックによって問題が現れる場合があります。気になる人は、一度専門医に相談してみましよう。(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)



健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画など紹介しています。アドレスは以下の通りです。[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)