



芸術家なら知っておきたいシリーズ Vol.6

芸術家の筋力トレーニング

芸術家こそ筋力トレーニング

芸術家が筋力トレーニング？ タイトルにびっくりした方も多いかもかもしれません。でも、芸術家は「身体」を使って表現活動をしているわけですから、「身体」こそ商売道具。ダンスのように身体を激しく動かす芸術家はもちろんのこと、音楽家、俳優など、すべての芸術家にとって筋肉を鍛えることは大切です。なぜなら筋肉は、すべての動きに余裕を与えてくれるからです。

筋肉で支える芸術活動

筋量が少なく、筋肉に余裕がないと、長い時間の演奏活動や、連続した公演で、すぐに疲れてしまいます。疲労は、体調不良や怪我につながります。身体の不調や怪我があれば、良い芸術活動はできません。また疲れた状態では、普段苦もなくてできる技術や動きもできなくなります。普段ミスしない場所で失敗する原因は、あなたの筋肉に余裕がないからかもしれません。また身体を柔軟に動かすダンサーや俳優にとって、大切なのはストレッチをして柔軟性を高めることだけではありません。脚を高くあげるには、脚という重い荷物を高い位置に動かすだけの十分な筋力が必要です。柔軟性に見合った筋力がなければ、動きをコントロールすることはできません。

筋力トレーニングの原則

筋力トレーニングを行ううえで、知っておきたい原則をいくつか紹介しましょう。

◎ 過負荷の原則

自分の筋力に応じた
負荷をかけて！

これはオーバーロードの原則とも呼ばれ、ある一定水準以上の負荷がかからないとトレーニング効果が生じないという原則です。「ある一定水準以上の負荷」は、その人の筋力によって決まります。ですから、トレーニングの内容は、その人の筋力水準によって決めなければいけません。友達と同じトレーニングを続けたら、友達だけに効果が出て、自分は何も変わらない、ということも。その場合は、自分の方が最初から筋力水準が高かったために、本当はもう少し強い負荷でトレーニングをしなければならなかったということです。

◎ 漸増性の原則

負荷は徐々に上げる！

トレーニングは急に高い負荷から始めるのではなく、徐々に負荷を上げていきます。トレーニングを正しく行えば3ヶ月くらいたつと筋力向上の効果がでてきます。効果が出たら今までのトレーニング負荷は、過負荷の原則にはずれてしまいますので、上がった筋力に見合った強度にトレーニングの負荷も上げる必要があります。

◎ 特異性の原則

自分に必要な
メニューは何？

ひとつの運動ですべてに効果的なトレーニングというのは存在しません。ゆっくりした速度でのトレーニングはゆっくりした動作での筋力発揮に、速い速度でのトレーニングは速い動きでの筋力発揮に、最も大きな効果が現れます。自分が頻繁に行う動作の種類や速度を考えて、それに合ったトレーニングを行う必要があります。

◎ 可逆性の原則

やめてしまえば元通り！

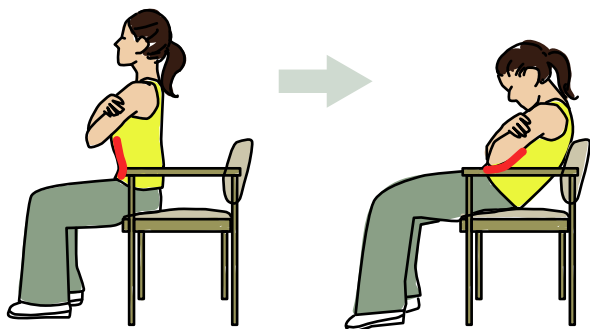
人間の身体は鍛えれば変わりますが、運動を辞めれば元に戻ってしまいます。これを可逆性と言います。30歳をすぎると身体の機能は誰でも衰えていきますから、運動は一生続けて行かないと、現状維持さえできない年齢がいつかやってきます。一生続けられるトレーニングを見つけることが大切です。

忙しくても手軽にできる! 芸術家の筋力トレーニング

どこでも誰でも簡単に鍛えられる筋力トレーニングを紹介します。
スタジオの隅で、舞台袖で、自宅で、気軽に行って、身体の余裕を身につけましょう。

腹筋 (1.椅子に座って)

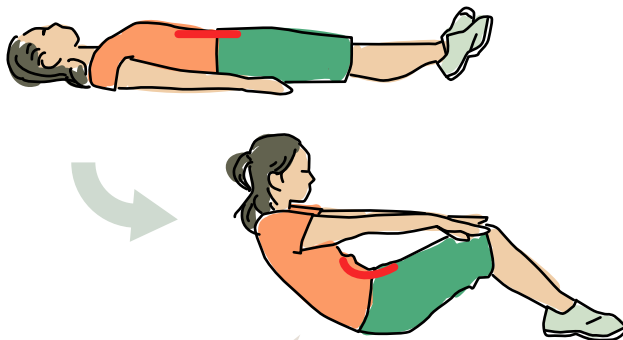
少し浅めに椅子に座り、両腕は胸の前で交差します。あごを引いて、背中を丸めながら、椅子の背に背中がつかない程度に上半身を4秒かけて倒します。戻すときも同じく4秒かけてゆっくりと戻します。これを10~15回繰り返します。



仕事の合間に簡単にできる運動です

腹筋 (2.床の上で)

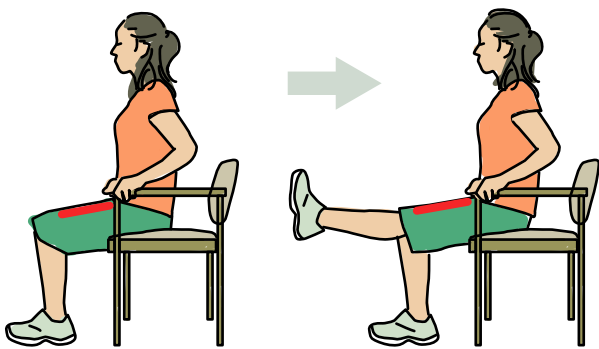
仰向けに寝た姿勢から、両腕を前方に伸ばし、両手の指先が両膝につくまで上半身を起したら、ゆっくりと元に戻します。この動作を10~15回繰り返します。



みぞおちのあたりに
上体を近づけるかんじで行います

太ももの前側 (1.椅子に座って)

少し浅めに椅子に座り、両手を椅子につかまった状態で、安定した姿勢をとります。4秒かけてゆっくりと片脚の膝を伸ばします。同じく4秒かけてゆっくりと元に戻します。左右を交互に10~15回繰り返して行います。



仕事の合間に簡単にできる運動です

太ももの前側 (2.床の上で)

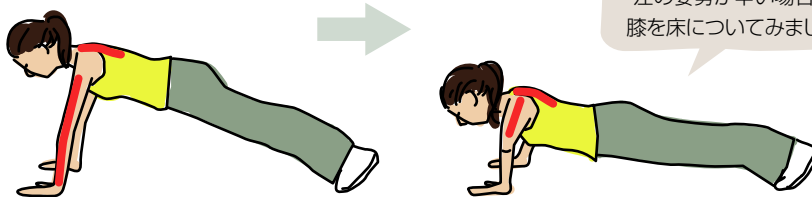
仰向けに寝た姿勢から、片脚を伸ばしたまま、4秒かけて床と垂直になるまで脚を上げます。同じく4秒かけて戻します。左右交互に10~15回繰り返します。



太ももの前側を意識して
丁寧におこなひましょう。
特に脚を下ろす時にゆっくりと。

肩と腕 (床の上で)

両手を床について肩からつま先までが一直線になるよう身体を伸ばします。肘を曲げる時は4秒かけてゆっくり曲げます。お腹が下がらないように意識しましょう。



左の姿勢が辛い場合は、
膝を床についてみましょう