

Cycling good

気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリンググッド | 012

Bike your way to well-being.

「自由」へ、進もう。



身体を「自由」に するということ。



行きたい場所で、やりたいことを。
 身体を、行動を自由にする、大腰筋だいようきんという身体の「柱」。

「人は足から老化する」と言われています。最近つまずきやすくなった、階段を上るのが重くてツライと感じるようになったら、それは老化がひたひたと忍び寄っているサイン。特に着目したいのが歩くスピードであり、実は40代頃から歩くスピードは少しずつ低下していき、歩行能力も加齢と共に1年に1%とジワジワと衰えていきます。高齢になつて突然歩みが遅くなるわけではなく、知らず知らずの間に衰えていくことは自分でも実感しにくく、「気づいたらこんなな」ということに。そのような未来にならないために意識したいのが「大腰筋(だいようきん)」なのです。

加齢によって歩くスピードが落ちるのは、下肢の筋肉が衰えて歩幅が狭くなっていると考えられていましたが、近年は下肢の筋肉だけでなく、腰の脊柱と太ももの大腿骨をつなぐ大腰筋も歩行能力に強く関わっていると考えられています。いつまでも歩ける身体でいることは自由な行動を得ることであり、それは人生の幸福にもつながっていきます。歩行に深く関わり、身体の大黒柱とも言われるこの大腰筋にはどのような働きがあり、自転車運動でも鍛えることができるのか。生涯にわたって自由な身体を得る方法を探っていきましょう。



久野先生にQuestion

What's 大腰筋？

いつまでも「動ける」身体をつくる、大腰筋のこと。

普段、あまり意識することのない大腰筋は、どんな働きをもち、どんな風に鍛えることができるのでしょうか。興味津々なこの内容について、大腰筋研究の第一人者である筑波大学大学院の久野先生にお話しをお聞きしました。

筑波大学大学院 人間総合科学研究科
スポーツ医学専攻 教授 久野 謙也

1962年生まれ。スポーツ医学の分野においてサルコペニア肥満、中高年の筋力トレーニングなどを研究。2002年、筑波大学発のベンチャー「(株)つくばエルネスリサーチ」を設立。最先端の健康政策の研究に取り組みと共に、市町村、企業、健保組合を中心に科学的根拠に基づく健康増進や、支援システムの普及に努めている。



「大腰筋」は自転車で鍛えられる？

長く走り、キツイ時間を取り入れると一石二鳥の運動に。

自転車は基本的にラクな乗り物です。から、ウォーキングよりも時間をかけて運動しないと劇的な効果は望めません。例えば少し速くの公園まで自転車で移動し、公園内を歩くというメニューを組んでみると行動範囲が広がり、飽きない運動習慣が実現できるでしょう。また、無酸素運動としての効果を出すには、やはり筋トレにふさわしい「キツさ」が重要です。そのキツさの目安は「ずっとこぎ続けていられない」状況です。ロングライドの間に坂道を上るなどのキツイ時間を作ることで、有酸素運動と筋トレの一石二鳥の自転車運動が可能になると思われます。

「大腰筋」を鍛えるには？

有酸素運動と筋トレの組み合わせがベスト。

ではこの大腰筋を鍛え、老けない身体をつくるにはどのようにすれば良いのでしょうか。結論から言うと、有酸素運動と筋トレの両方を習慣づけ、特に足腰を中心に鍛えることが有効です。有酸素運動はウォーキング、筋トレはスクワットを組み合わせて行うと誰でも取り入れやすいのでは。この運動による効果、実は年齢に関係なく、私たちの実験では、70代の女性が1年半運動習慣を続けた結果、大腰筋の筋量が8%増えたということも。ただし、運動を止めると筋量が落ちるため、継続的に続けることが重要になります。

「大腰筋」の主な働きは？

太ももを上げる、歩くという動作を司り、アンチエイジングにも。

前述したように、直立二足歩行を可能にしているだけでなく、走る、姿勢を保つということにも大腰筋が重要な役割を果たしていると言えます。人間が活動的に生きていくために大事な筋肉であるということは、歩行や走るという動作以上に、フットワークが軽くなったり、身体が疲れにくくなったりという付加的な効果も期待できます。身体の大黒柱がどっしりとしていると、活動量の向上によって代謝効率が上がります。結果、健康面や美容面などいろいろなプラスの連鎖反応が起こることも考えられます。

「大腰筋」とは？

腰の脊柱と太ももの大腿骨をつなぐ身体の大黒柱。

大腰筋とは腰の脊柱と太ももの大腿骨をつなぐインナーマッスルで、上半身から下半身をつなぐ唯一の筋肉です。足を引き上げる、踏み出すという動作の要で、大腰筋が衰えるとこのような動きができなくなっていくます。歩道のわずかな段差でつまずいた、軽くまたげると思っていたのに足を引っ掛けた…というのは大腰筋が衰えているサイン。さらに若い人にも見られる「すり足」も、実は大腰筋の筋量低下が影響していると考えられ、「一生歩ける身体」に不可欠な身体の大黒柱とも言われています。





— 2 —

【 ギア 】

しっかりとペダリング する時間をプラス。

軽いギアでクルクルとペダルを回すことは長時間を走るには疲れにくいですが、筋トレを意識するならしっかりとこぐことも時には大切。後ろのギアをいつもより1段小さいギアに変速して少しスピードを上げることで、脚にかかる負荷を感じてみましょう。ただし、スピードの出し過ぎには注意を。



— 4 —

【 サドル位置 】

高めの位置で 踏み込む力をアップ。

サドルの位置を高めに設定することで、ペダルを踏み込むときに、太ももだけでなくお尻やふくらはぎの筋肉も積極的に使われるようになります。無理をしない程度の高さで、少しずつ慣れていくようにしましょう。



— 3 —

【 立ちこぎ 】

体重を利用して 踏み込む力を向上。

スピードを上げたり、坂道を上がるときに行うことの多い立ちこぎ。これも太ももへの負荷が高く、筋トレとして有効だと考えられます。ただし体幹が弱いなどバランスが上手く取りにくい人は注意を。



大腰筋&脚の筋肉にアプローチする

Pedaling Training

ペダリングトレーニング

— 1 —

【 坂道 】

10秒でも、20秒でも 上り坂を果敢にアタック！

通常なら避けたい上り坂ですが、下肢から大腰筋を鍛えるには格好のトレーニングになるため果敢にアタック！息が上がってきたり、太ももの張りなどを感じはじめたらそれは効いているサインです。わずかの坂道でも太ももを上げることを意識しながら積極的に取り入れましょう。

負荷のあるキツイ状況が
自由に行動する力をつくる。

久野先生のお話では、一生歩ける身体を維持するためには大腰筋に加え、太ももを中心とした下肢の筋肉も重要だそうです。「自転車は大腰筋を大きく動かす運動のため、下肢の筋肉を鍛えることにも有効だと思います」と久野先生。自転車を有酸素運動として活用する場合、ウォーキングをするときよりも少し長めの距離を目安に走行することが運動効果につながるそうです。また「筋トレ」としての効果を得るには上記のように、坂道を上る、少しスピードを上げてしっかりとこぐなどの負荷のあるペダリングが重要に。「しんどくなければ筋トレになりません。10秒でも、20秒でも上り坂を頑張るなどのキツイ状況が大腰筋や下肢を鍛えるトレーニングになるため、走行の間に取り入れていた方がいいですね」とのこと。ペダリングの引き足は太ももを上げる動作と同様に大腰筋の動きに関わるため、太ももを高く上げることが意識しながらペダルを回すことも有効のようです。

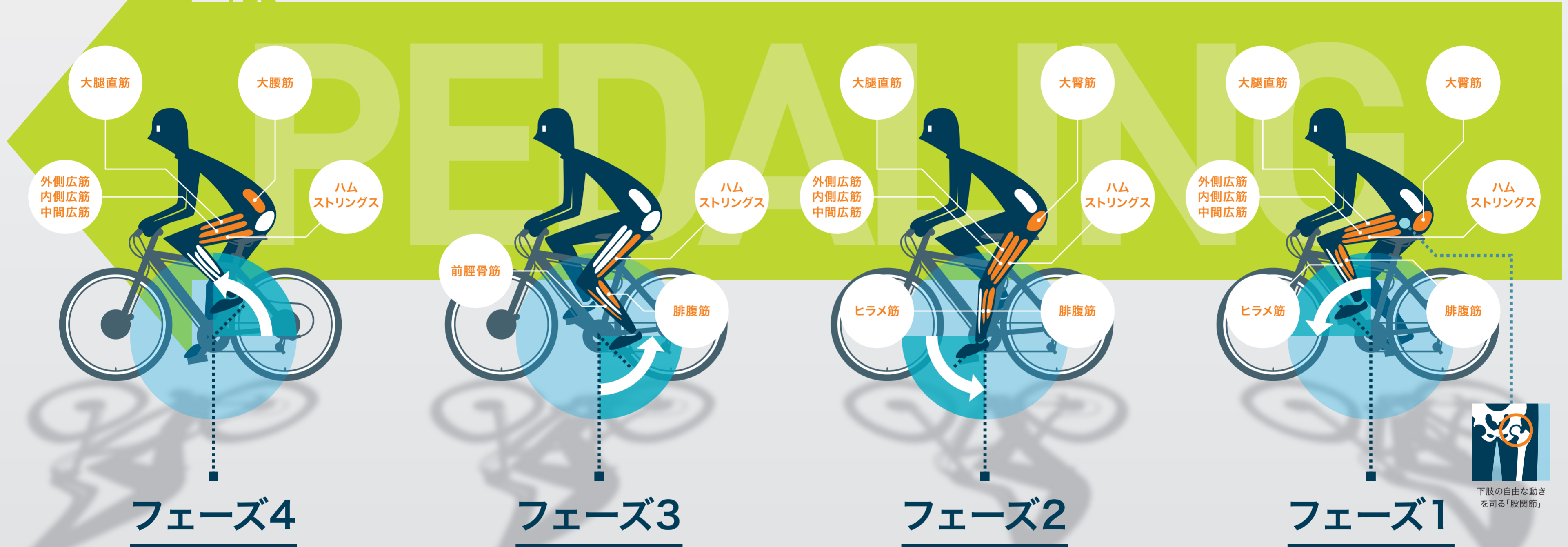
先生のお話によると、筋トレ効果が高めるにはさらにスクワットなど陸上でのトレーニングを取り入れることが望ましいのだそう。決してラクではないけれど、生涯にわたって自由に行動する力を得るために、日頃から積極的に取り入れませんか？

ペダリングで使う筋肉を解剖してみたら。

主に下半身の筋肉を使う自転車のペダリング運動。どのタイミングで、どの筋肉を使っているのかを改めて解剖してみました。ペダリングでこれだけの筋肉を使っているというこの事実、ぜひ知っておいていただきたい内容です。



自転車運動と筋肉の働き



キツさを感じる運動になるとより筋肉の働きがUP

この筋肉の働きは、上り坂などのキツさを感じる走行になるとより大きな働きとなり、筋肉をさらにしっかりと使う状況に。上り坂だけでなく向かい風、走行速度が速い場合などは大きな脚力が必要となり、身体を固定させるために腕、背中、お腹などの筋肉も使います。自転車運動で使われている筋肉は、脚全体を中心にこんなにも多いというこの事実、ペダリングの際に少し意識してみたいかがでしょうか？

次に下死点から上死点に戻るフェーズ3から4では、反対側の脚の踏み込みと同じタイミングになるため、あまり動きを意識しないことが多いのではないのでしょうか？フェーズ3は膝を曲げる運動になり、ハムストリングスや腓腹筋、脛(すね)にあたる前脛骨筋を使います。さらにフェーズ4では終盤にかけて股関節が深く曲がっていきませんが、ここで大腰筋や大腿直筋が主に使われます。そう、前ページでお伝えしている大腰筋が活発に働くのがペダリングの最終段階になるフェーズ4。太ももを高く上げることを意識してペダリングをすることが、大腰筋を活動させることにつながるようです。

わずか半回転でこれほど多くの筋肉を使っている。

普段、何気なく自転車に乗っているときは、そのラクさから「筋肉を動かしている」という意識になることは少ないかもしれませんが、しかし自転車運動は、下半身を大きく動かす、つまりは下肢の筋肉をしっかりと使うことが大きな特徴。それではクロスバイクを使用した際のペダリング時にどのような筋肉を使っているのかを解剖してみましょう。上の図は、360度のペダリングを4つのフェーズに分割し、それぞれのタイミングでどの筋肉を使っているかを簡潔にまとめたものです。まず、最初のスタートとなるフェーズ1から2はペダルを一番上(上死点)から一番下(下死点)に踏み下るすタイミングで、上死点で深く曲がった股関節と膝関節を伸ばしながら力を発揮することになります。股関節を伸ばすためにはお尻(大臀筋)、太もも前側(大腿直筋)、太もも裏側(ハムストリングス)が使われます。膝関節を伸ばすためには、太もも前側(外側広筋、中間広筋、内側広筋)、ふくらはぎ(腓腹筋、ヒラメ筋)が使われ、わずか半回転の動きの中で、これだけたくさんの筋肉が動いていることに驚きます。



正田 勝之 (株)モート商品デザイン <http://www.moat.jp/moca>
プロダクトデザイナー。(株)モート商品デザインの代表取締役で現在スタッフは東京、大阪、高知の計7名。世の中に少なかったライフスタイル系の自転車アイテムに着目し、「自転車に乗らない人にも使いやすい」革製品を中心にアイテムを提供。取り扱い店舗数は台湾や香港を含め70箇所以上。



作るなら、カラフルじゃない誰にでも使えるデザイン。
「私が最初に勤めた会社が、カー用品やスポーツ用品の商品開発を行う事業で、私は当時人気が高かったゴルフクラブのデザインを主に担当していました。同様の金属を扱うことから『自転車パーツにも関わって見ない?』と誘われ、高校時代から慣れ親しんでいる自転車の知識を生かした仕事を手がけることになったのです。自転車関連のパーツや用品のデザインに携わり、自転車の機能美についてさらにスキルを磨いた正田さん。経験を重ねた後、つ

いに独立して会社を立ち上げることに。従来のビジネスを引き継ぎつつも、「自分たちが作りたいモノ」への意識が高まるようになり、独自ブランドの開発へと加速していったそうです。「自転車関連のグッズは競技者向けの機能に特化した、デザインもカラフルなものが主流。僕らが作るんだったら、もっと誰にも使いやすいシンプルなものにしよう」とデザインコンセプトが固まっていたとき

「第一号の革バッグは、正田さんたちメンバーの自転車経験を生かし、斜めがけしてもズレにくいという機能をプラス。さらに財布には取り外し可能なコインケースを付

け、手のひらにおさまるサイズと、素材をナイロンにすることで、『自転車に乗るときに邪魔にならず、汗をかいた肌に密着しても色あせしないように配慮しました』と細かな工夫がたくさん。この洗練された機能とデザインは、自転車専用に限る必要はない、という気づきによって雑貨店やライフスタイルショップへと販路を開拓し、mocaブランドを飛躍させていったのです。



高校時代から自転車に親しみ、プライベートでもずっと「付き合ひ」を続けている正田さんと自転車。その魅力を聞くと「まず美しさ。必要な部品だけで構成された、無駄のないそぎ落とされた造形が魅力です。それに自転車は自分でこがなくて動かない仕組みでありながら、想像以上に遠くまでラクに走れるということも惹かれるところですね。仕事等で長く乗れない状況が続くと体



1 アイデアが浮かぶと自らイメージをスケッチすることも。シンプルだけでなく、使いやすく日常のファッションにどのようにマッチさせるかが肝心。2 mocaアイテムは国内生産。革製品が多く、使い込んで変化する「育てる」味わいもまた魅力。3 毎年秋に埼玉県秩父の秋味園の森公園で行われるシクロクロスイベントには、mocaのプロモーション出展も兼ねて毎年仲間たちと参加。

調を崩すこともよくあり、私のコンディションを整えてくれる大事なパートナーでもあります。そんな自転車の魅力を伝えるために、仕事仲間のスタッフをサイクリングに誘うことも多いそう。「初めてクロスポイントに乗ると、みんなスピードや爽快感の違いを体感してハマっていきますね」とニマリ。このように生活の延長で楽しむ自転車の存在、自転車と良い関係を築く人が増えることに対し、「自転車のある生活が特別じゃなく、みんなの日常生活にフィットしているようなさっかかけ作りが重要で、そこから日本ならではの自転車文化が根付いていけばと思います」と正田さん。スポーツ感を暮らしに取り込む、どこにでも一緒に行けるパートナーになるなど、自転車と日常生活が生み出す自然な関係。気負いなく、自分の生活に自転車を取り入れる人が増える世の中を、正田さんは描いていらっしゃいます。



【現代自転車考】
People
デザインと機能美で、
日常の自転車スタイルを変える。

KATSUYUKI MASADA
正田 勝之

頑張り過ぎないバランス感覚で、
自転車と向き合う。

自転車に乗るときに、斜めがけでも肩に食い込みにくく、ズレにくい革製のバッグ、複数の鍵が小さくコンパクトに収まるため音が鳴らないキーケース、使わないときはバンゲル(腕輪)になる革のパンツガードなど、正田さんが代表を務める(株)モート商品デザインが手がけるアイテムは、どれも無駄のないシンプルでデザインと機能美が同居するものばかりです。現在mocaブランドとして展開されているアイテムは、自転車に乗るための機能に加え、日常のファッションに溶け込むことを重視した革製品が主流で、まさにそのバランス感覚が「モート流」。正田さん自身、高校時代はサイクリング部に所属し、MTBにもハマった時期を経てプロダクトデザイナーとして自転車の知識と経験が発揮されたことから会社を立ち上げ、このmocaブランドの開発につながっていったそうです。現在はプライベートでも気軽なサイクリングを定期的に楽しみ、会社のメンバーと京都のパン屋巡りをしたり、年に一度はシクロクロスのイベントに参加したりと、こちらも頑張りすぎないバランス感覚で自転車のある毎日を楽しんでいます。正田さんが創り出すアイテムの魅力、そして正田さんが感じている自転車の価値をお聞きしてみます。



LIFE

Eat&Rest

身体と心をONにしていく、準備期間としての過ごし方。

Eat 動きはじめる身体に



レモンごはんの具だくさん米サンド

材料

【レモンごはん】

- 16穀米&白米2合 ● レモン皮すりおろし1個分 ● 塩小さじ1

【ふき味噌のじゃが芋と人参和え】

- じゃが芋1個細切り ● 人参1/2個細切り ● 油大さじ3 ● ふきのとう8~10個 ● 田舎みそ大さじ4 ● 砂糖大さじ2

【鶏照り煮】

- 鶏むね肉2枚1cmスライス(400g位) ● 醤油100cc ● 酢100cc ● 砂糖大さじ2 ● 生姜1片スライス ● 春菊2束 ● 海苔10枚

中に入れる具の作り方

【レモンごはん】

- ① お米を炊く。
- ② 炊き上がったごはんに、レモンすりおろし、塩を入れて混ぜる。

【ふき味噌のじゃが芋と人参和え】

- ① 鍋にお湯を沸かし、洗ったふきのとうを入れて1分間ゆでる。
- ② ①を冷水にさらし、水気を取りみじん切りにする。

- ③ 鍋を温め、油大さじ1を入れ②を中火で軽く炒め調味料をすべて入れてサッと火を通し、ふき味噌を作る。

- ④ 別のフライパンを温め、油大さじ2をしき、細切りにしたじゃが芋と人参を軽くソテー。

- ⑤ ③のふき味噌と④を和える。

【鶏照り煮】

- ① 鍋に調味料、鶏肉を入れて強火にする。沸騰したら弱火にし、蓋をせずに15分煮る。

【米サンド作り】

- ① 皿にラップをしき、その上に海苔を置く。

- ② 海苔の真ん中にご飯を置いて広げる。

- ③ ご飯の上に、ふき味噌のじゃが芋人参和えをのせる。

- ④ 春菊の葉の部分10枚程度のせる。

- ⑤ 鶏の照り煮をのせる。

- ⑥ ご飯を、具が隠れるようにのせる。

- ⑦ 海苔を4つの角からたたみ四角にしてラップで形を整える。

- ⑧ 半分に切って出来上がり。

春への待ち遠しさを感じながら過ごす2月は、身体も冬眠モードから活動モードに切り替わっていく時期です。この時期に激しい運動をはじめたり、冬の間と同様に室内にこもっていると、3月以降の暖かい季節に疲れやすくなる要因に。そのため2月は心と身体の準備期間として、春からの活動期に備えることがおすすめです。

この時期の運動の目安は「身体が温まって少し汗ばむ」程度。サイクリングは血流の促進や筋活動の活性化、ストレス解消や気分転換に効果的で、心身にエンジンをかけるような適度な運動を楽しめます。少し距離を伸ばして走ったら、血や気を補う人参、春菊、鶏肉を使った「米サンド」でチャージ。レモンの香りが漂うご飯にもリラックス効果が期待できます。帰宅後は汗を流して肩の力を抜いて「気海(きかい)」と呼ばれるおへその下のツボをゆったりとマッサージ。気を巡らせる働きのあるこのツボにやさしく刺激を与えることで、前向きな気持ちへと誘います。

頑張らず、ゆるゆるとしたペースで軽く運動をはじめて気持ちも身体も本格的に動き出す準備をするのが2月の過ごし方。ここは焦らず、心身の「助走」を心がけましょう。

Rest 「気」を巡らせる

やる気を蓄える「気海」マッサージ



気海・任脈とは、へその指2本分下にあるツボ。「気の家」と言われていて、気に関する治療をするときに使用頻度が高い代表的なツボです。

おへその下指2本分のところを10秒間やさしく押す



人差し指と中指をくっつけてへその真下におきます。指をくるくると回転させながら、ゆっくりとお腹を押して、少し窪んでいるところが気海です。痛くないように心地よい強さで指を回しながら10秒間押してください。

● Eat(レシピ)の情報提供・協力 杉山映美子

東洋医学陰陽五行を軸に、空間と食・大切な人に贈る食を提供するフードセラピスト。株式会社シマノ運営の「Life Creation Space OVE」でメニュー開発や食事の提供を行うなど多様な方面で活躍中。

● Rest(休養)の情報提供・協力 TEETER TOTTER

東京・広尾で、鍼灸やマッサージ、トレーニングを中心にしたプログラムでコンディショニングサービスを提供。ひとり一人に合ったコンディショニングメニューをパーソナルスタイルで実践。



MORAL

「走る」をもっと楽しく

安心以上の「愛着」まで育む、定期的な点検&メンテナンス。

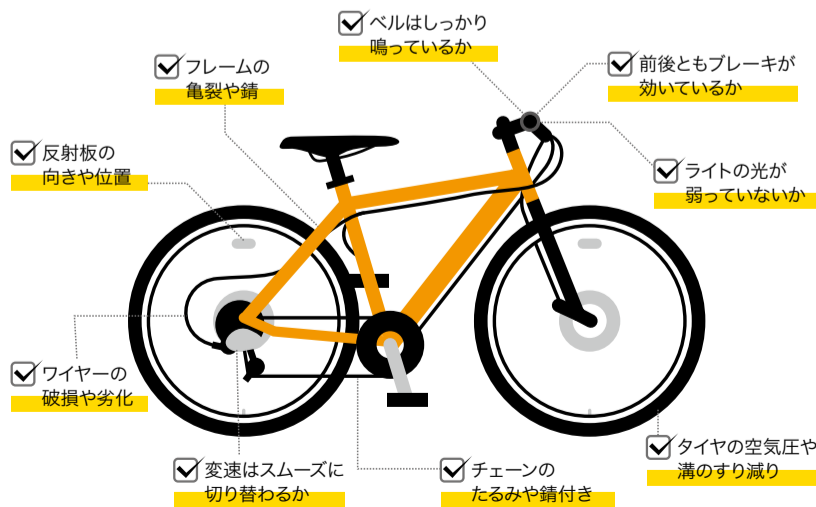
あなたの自転車、いつ点検をしましたか? 「買ったときから何もしていない」「タイヤの空気は注意しているけれど…」という人も多いのではないのでしょうか。クルマと異なり自転車は、定期的な車検もなく、誰かが点検を促してくれることもありません。でもだからこそ、定期的&自主的な点検やメンテナンスによって、安心して気持ちよく乗れるように維持することが重要なのです。

まずはタイヤを見てください。空気圧が適正かだけでなく、タイヤの溝がすり減っていたり、劣化してヒビが入っているなどの変化があれば、そろそろタイヤ交換の時期かもしれません。また、自転車が発する異音もトラブルのサイン。走っているときにギシギシきしむ音がある、変速がスムーズにできない、ブレーキをかけると「キー」と音が鳴るなど、さまざまな異音によって自転車に起こっている変

化を察知することができます。10センチほど持ち上げて地面に落としたときに異音がある場合も、何かトラブルのある可能性が考えられます。

その他、ベルが鳴るか、ブレーキが効いているか、ライトや反射板が機能しているかなども確認しておき

たい点検項目。この機会に3か月に1度のペースでチェックすると共に、汚れたフレームを磨いたり、錆やホコリを取り払ったりと、手をかけてみることで「自分だけの自転車」という安心以上の愛着まで育てていきましょう。



これらの項目をチェックし、気になるところが出てきたら、お店で点検してもらいましょう。

WEB

ユニークなコンテンツ、更新中です!

cyclinggood.shimano.co.jp

CyclinggoodのWebサイトはもうご覧になりましたか? 1月には「Social」としてシクロクロスイベント「バイクロア」のレポートを、2月には「Health」を更新予定です。続々とCyclinggoodらしいユニークなコンテンツをお届けしていきますので、定期的にチェックしてくださいね!

アンケートにご協力をお願いします。

本紙「Cyclinggood」について、皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。なお、アンケートで得た結果と個人情報とは、紙面づくり以外の目的には使用いたしません。

URL:https://jp.surveymonkey.com/r/cyclinggood_012



発行 株式会社シマノ
〒590-8577 大阪府堺市堺区老松町3丁目77番地
TEL: 072-223-6853(シマノクラブPRセンター内)