


分野	リハビリテーション, 理学療法 スポーツ科学	
研究テーマ	ストレッチングに関する研究 レジスタンストレーニングに関する研究 エコーを用いた筋腱評価に関する研究 Foam Rollingの効果に関する研究 物理療法に関する研究	
キーワード	スタティックストレッチング 筋腱複合体 伸張性収縮 遅発性筋痛	
所属学会等	日本理学療法士協会, 日本体力医学会, 日本バイオメカニズム学会, 国際電気生理運動学会 (ISEK), European College of Sport Science	
特記事項	理学療法士	

URL : <https://nakamura-pt.jp/>

## 【 エキセントリックなトレーニングが切り開く スポーツ・医療・介護の新未来 】

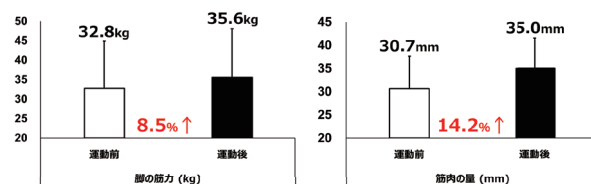
レジスタンストレーニング（筋トレ）はスポーツ、リハビリテーションの現場で頻繁に行われているものである。筋トレのイメージとしては重たいものを持ち上げる…頑張る…ということかと思えますし、特に最近では高校生の段階からバーベルやダンベルを持っている筋トレが行われております。僕もトレーニングが趣味で、SAGAプラザ（総合体育館）で筋トレを行うのですが、高校生も汗を流している場面によく出会います。ただ最近、筋トレで効果が出るのは、実はダンベルを持ち上げるのではなく、下ろす方であることがわかってきました。不思議なことに10キロのダンベルをなんとか持ち上げることが出来る人は、実は12-15キロをゆっくり下ろすことが出来ます。また、持ち上げる筋力よりも下ろす筋力の方が約2倍疲れにくいこともわかりました。なんだか下ろす筋力ってすごいな！と思ってきませんか？この下ろす筋トレのことがエキセントリックトレーニングと言うものです。

我々は、この下ろす筋力は力持ちで疲れにくいという特徴や、実は筋トレの効果が普通の持ち上げるトレーニングよりも大きいということに着目して、スポーツ選手のパワーアップや高齢者の足腰の筋力アップを目指した体操教室を行っております。この成果は世界的にも注目されており、New York TimesやYahooニュース、NHKを始めテレビ番組でも紹介されているすごい効果があるんです。ちょっと一緒に体験してみませんか？

## 【 研究活動の紹介 】



### 10週間のトレーニングによる筋力・筋肉量の変化



### 1回のトレーニングにつき約1%筋力・筋肉量増加

下ろす筋トレ体操教室で足の筋力や筋肉量がupする!!



研究でトレーニングをしてもらうことはもちろんのこと  
僕自身も日々、下ろす筋トレを意識してトレーニング中

## 【 高校生のみなさんへ メッセージ 】

部活動で筋トレしています!! という人もいれば、筋トレはちょっと…と思っている人、色々な高校生がいると思います。アスリートの場合は、今までやっている筋トレをより効果が出るためのコツ、特にエキセントリックトレーニングを今までのトレーニングに取り入れるのはどうしたら良いのか? というのを色々とお伝えする事ができます。また、気になるポイントである筋トレすることでスポーツがうまくなる? ならない? というのに対して専門家の意見をお伝えしますので、是非、お話をしましょう。

実は筋トレは筋肉や筋力をつけるだけではなく、ダイエット効果、血糖値が下がる、認知機能やお肌の張りが良くなる…ということもわかっています。とはいえ…しんどいことは嫌だと思える人もたくさんいると思います。最近では「エクサイズスナック」という言葉が作られて、お菓子をつまむように少しでも運動をしようということが進められています。これだけでも運動になる? というのもありますが、実は下ろす筋トレ (エキセントリックトレーニング) は1日たった3秒でもやり方次第では筋力アップが出来るすごい可能性を秘めているトレーニングです。せっかくスナックを食べるのであれば、体に良いものにしたいですね。ちょっとしたコツで皆さんの健康だけではなく、おじいちゃん・おばあちゃんの健康にも繋がるかもしれません。