



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

なわとびのススメ

今月号の相談は「運動不足を解消したいが、どのような運動からはじめればよいかかわからない」というもの。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 運動不足を解消したいと思っ
ているのですが、これまでにとくにスポー
ツの経験もなく、運動神経にも自信がありま
せん。どのようなものからはじめればよいの
でしょうか。

A 手軽にはじめられる運動としてラン
ニングがありますが、運動不足
の人がいきなり走り始めるとケガをしてし
まいかねません。そこで、当院ではまずはウ
オーキングやなわとびに挑戦することをオス
スメしています。

Q なわとびはどういった点がよいので
しょうか。

A なわとびというと「子どもがするも
の」というイメージがあるかもしれ
ませんが、実は手軽にできる有酸素運動であ
り、運動強度の観点からみてもランニングと
同等かそれ以上の消費カロリーが期待できま
す。しかも、ケガなどのリスクも少ないので、
ランニングをはじめ前のカラダづくりにも
最適なのです。

Q 具体的にはどのような効果があるの
でしょうか。

A 太ももやふくらはぎなどの下半身の
筋肉を効率的に鍛えられるという利
点があります。とくに、大殿筋をはじめとし
たお尻から太もも裏（ハムストリングス）に
かけての大きな筋肉を鍛えられるので、基礎
代謝の向上、体脂肪が燃焼されやすいカラダ
づくりにもつながります。

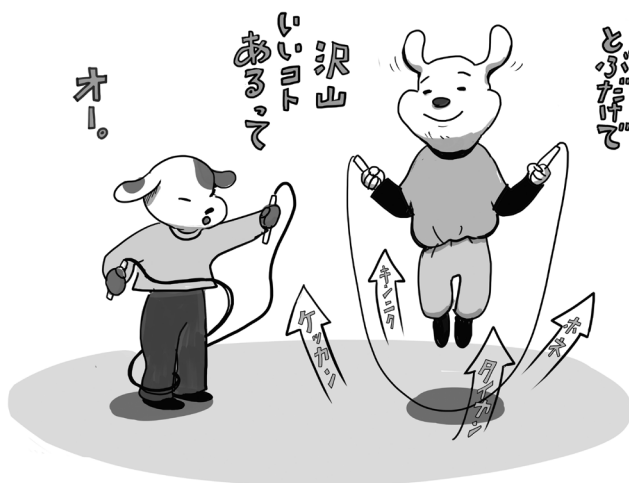
Q そのほかにも
効果はありますか。

A 有酸素運動を継続的に行うこと
で毛細血管が発達し、酸素を運
搬する能力が高まり、心肺機能や持久力
が向上するという利点があります。また、
なわとびにはリズムやタイミング、バラ
ンス感覚などが必要なので、体幹トレー
ニングにもつながるでしょう。さらに骨
に對し適度に物理的な刺激が加わるのも
利点のひとつです。なわとびのようなジ
ャンプ運動を継続することで骨芽細胞
（骨をつくる細胞）が活性化するので、
骨密度を高めて骨を丈夫にすることに
つながると思います。

Q どのくらいのペースからはじめ
るとよいでしょうか。

A まずは前跳びを30秒つづけると
ころからはじめてみてください。
そして、筋肉痛などが出ないようになっ
たら、つぎは1分を目標にし、それにも
慣れてきたら、今度は1分×3〜5回と
いうセットに挑戦したり、テンポよくスピー
ディに跳ぶようにしたりするといでしょう。
また、実際になわとびをはじめるときは、子
どもの頃に使っていたような軽いなわとびで
はなく、少し重くてグリップが安定したもの
を使うようにしてください。そのほうが跳び
やすいし、効率的なトレーニングにつなが
ると思います。

「ふるかわぶんと」1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師
の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を
経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門のソフィア整
骨院を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>
イラスト: 丸子万葵