

豊安東実況間

第176号
R3.10月

発行人→医療法人社団

沼津市高沢町6-1

すんとおる

TEL→055-922-8855

URL→<http://www.sunto-seikei.jp>



みなさんこんにちは①今年も残り2ヶ月半、1年あ、という間です
ね♪涼しく過ごしやすい季節により、体を動かすのにとてもいい季
節ですね！自肃期間でなまけた体を動かすようにしましょう！当院2階の
フィットネスへオススメです!!笑
さて、今日はどんよりお話をしようか？どうぞー★

速筋と遅筋について

フィットネス
山下

皆様おつかれ様です。フィットネスの山下です。今回は速筋と
遅筋についてお話をしたいと思います。

突然ですが、ご自分の幼少期を思い出してみてください。よく
走り回っていた子ども頃、短距離が得意でしたか？長距離
が得意でしたか？どちらも得意でしたか？実はこれらの得意不得

手を決定する筋繊維の比率といふのは生まれつき決まっているので
す。速筋と遅筋とは…速筋は収縮速度が速く力が強くて↑

☆ スタミナがないのが特徴で白色の筋繊維。遅筋は収縮速度が
遅く、力が弱くてスタミナがあるのが特徴で赤色の筋繊維。力も
速度もスタミナもあるオールマイティで
☆ ピンク色の筋繊維をしたものもあります。
赤筋 ピンク筋 白筋

これらの筋繊維の比率は遺伝により決定しており、長距離が
得意な人が短距離で成功するのは、なかなか難しいという
事です。ただ、短距離が得意な人は、長い年月をかけて遅筋
繊維を増やす事ができ、マラソンランナーになれる可能性がある
と言われています。

ここからは僕の体験談です。僕は
小学生の頃から自分でも周りの子より足
が速いなと思っていました。クラスでも1番か

2番目に足が速く、運動会ではアンカーを任されたりして、楽し
せてもらったり思い出があります(笑)ところが、冬に行われるマラソン
大会では、周りのクラスメイトにどんどん抜かれられ、ビックリして
1番か2番目に足が遅く、楽しめなかた思い出があります(泣)

アレ？自分は走るのが得意だったのでは？？と悩んでいました。自分
が速筋繊維が多いタイプだったという事を知ったのは、大人になり運
動生理学を学んだ時のことでした。

というわけで自分は短距離が得意だったのか、長距離が得意だ
たのかを思い出してみると色々自分の事がわかつてきて面白いかもしれません。ではまた!!

