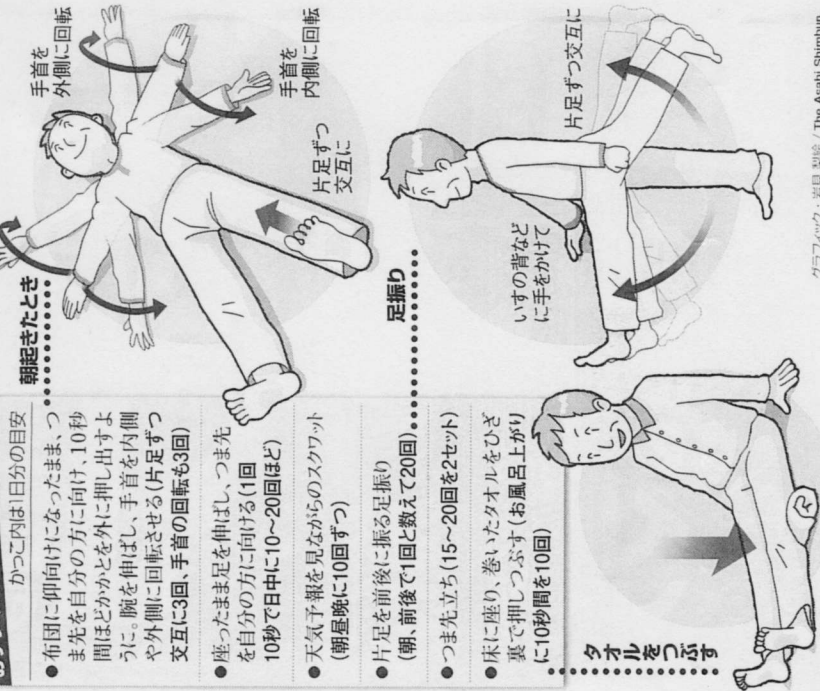


田部井淳子さん
おススメストレッチとトレーニング



朝起きたとき
………

- 布団に仰向けになったまま、つま先を自分の方向に向け、10秒間ほどかかとを外に押し出すように。腕を伸ばし、手首を内側や外側に回転させる(片足ずつ交互に3回、手首の回転も3回)
- 座ったまま足を伸ばし、つま先を自分の方に向け(1回10秒で日中に10~20回ほど)
- 天気予報を見ながらのスクワット(朝昼晩に10回ずつ)
- 片足を前後に振る足振り(朝、前後で4回と数えて20回)………
- つま先立ち(15~20回を2セット)
- 床に座り、巻いたタオルをひざ裏で押しつぶす(お風呂上がり10秒間を10回)

足振り………

片足ずつ交互に

タオルをこつぶす

クラフティック・若尾 製織 / The Asahi Shimbun

グッツと腰落とす運動を

4 足腰シヤキッ いつまでも元気に歩く

体の衰えは脚から、と言われる。今年1年、元気に出掛けるよう、71歳の現役登山家、田部井淳子さんに、65歳を過ぎてもできる脚力アップ法を教わりました。

田部井さんを訪ねたのは、さむたま市の主婦島田千恵さん(66)。5年ほど前の年の瀬。大掃除をしようとして乗ってカーテンレールに手を伸ばしたところ、バランスを崩して落ち、左足のひざ下を打ってしまった。「脚力の衰えは、自分でわからないんです」と島田さん。

実は田部井さんも、60歳を過ぎたらから脚力が落ちたと感じるようになったという。片足を岩場にかけて体を引き上げようとしても、すんなりといかなかったり、山で写真を撮ると振り向いてよろけたり。「年をとると踏ん張る力がなくなるし、バランスが悪くなるんです」

島田さんに田部井さんが勧めた

教えて、
長続き!

先生 田部井淳子さん (登山家)

のは、木ももふくらはぎのトレーニングだ。踏ん張る力でバランスを養い、ひざを痛めにくくする。日常生活の中でできるのがポイントだ。

朝、起きたらまずストレッチ。靴を外し、布団の上で仰向けになる。足を伸ばしてつま先を自分の方向に向け、かかとを押し出す。10秒間そのまま、片足ずつ3回ほど繰り返す。今度は手を横に広げ、手首を内側や外側に回転させて。肩から先をだる感じた。これも3回ほど。こうして足や肩の筋肉をほぐす。

次にスクワット。両足を肩幅より広く開き、ひざとつま先を外側に向けて、そのまま腰を落とす。この時、前かがみになら

たべい・じゅんこ 1989年卒業。昭和女子大卒業後、社会人の山岳会で活躍。75年、女性として世界で初めてエベレストの登頂に成功した。92年には7大陸の最高峰登頂を達成。2009年から、NPO法人日本トレッキング協会会長に。山の環境保護活動にも努めている。

腰をグッツと落とした安定感のあるスクワットをお手本に見せる田部井淳子さん(東京都千代田区、伊藤進之介撮影)



ないように。慣れないうちは壁を背にしてもいい。「最初から深く腰を落とす必要はありませんが、木ももの内側が張るのがわかるくらいには落としてください」

朝、着替える前に天気予報を見ながらスクワットをするという田部井さん。40代から続け、今も日に計50回はこなすという。「天気予報を見たらスクワット、と条件反射のように習慣づけるのが長続きさせるコツです」

いすどタオルを使った運動も紹介してくれた。最初は足振り。いすの背に片手でつかまり、片足ずつ大きく前後に振る。股関節やお尻の筋肉が鍛えられる。

次は座った状態で足伸ばし。腰掛けて足をまっすぐ前に伸ばし、つま先を自分の方にくと向けると、ももやふくらはぎの筋肉が伸びる。

足を伸ばした状態で床に座り、くるくる巻いたタオルをひざの裏でぎゅっと押しつぶす方法も。やつめた島田さんは、「全然つぶせない」と。つぶす力が脚力アップにつながるそうだ。

外出先でもトレーニングはできる。電車を待つ駅のホームで、信号待ちの交差点で、かかとの上げ下げを繰り返すつま先立ちだ。ひざの裏を伸ばすよう意識する。

「10~15回も上げ下げするうちに、信号が変わりますよ」と田部井さん。島田さんは「これなら待つのイライラもなくなりますね」となりました。

島田さんが好きなのが、東京都内の坂道を巡る歴史探訪。「坂道では意識して足を上げてくだいね。どんなトレーニングもできず、意識するかしないかで、効

果は全然違ってくる」

選脛を過ぎても国内外の山に登り続けている田部井さん。山でいつもやっている足の疲労回復マッサージを教えてくれた。

田部井さんと島田さんが向かい合って座り、互いの足の指を、親指から1本ずつ引く張りもんでいく。足の甲を、指の付け根から足首に向かって、少し力を入れて親指でこする。最後に、足裏の中心より少し前あたりにある「湧泉」というツボを親指で押す。「体がポツと温かくなると、よく眠れるんです。山で一人のときは、ひざを曲げて自分でマッサージしています」

レッスンも終わりに近づいたころ、「およろしいですか」と島田さん。田部井さんの木ももに触れてみた。「すごい筋肉！」と驚きの声。ほどよい硬さと弾力があり、「アヨヨヨしている私のももとは大違い。少しでも近づきたいですね」(沼田千賀子)