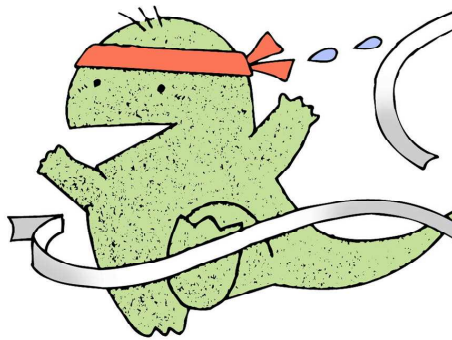


大謝名小のスタ場!!!!

2022, 10, 2(月)
第30号
宜野湾市立
大謝名小学校
校内新聞

「スタ場」とは、「スタートの場」「スタディの場」「スターの場」を表しています。



走りの科学

あなたの筋肉はヒラメ型? マグロ型?

運動会や陸上競技会など、秋から冬にかけてはさまざまなスポーツのイベントがあり、走ったりすることが多いですね。ところで、足の速い・遅いはどうして決まるのでしょうか。

実は、体をつくる筋肉の構造が違うのです。筋肉は筋繊維きんせんいが集まってできています。

筋繊維は「速筋型すみじんがた」、「遅筋型ちじんがた」の2種類あります。

速筋型の筋肉は、急激に伸び縮みしてすばやい動きができますが、すぐに疲れてしまいます。魚でいえば、ヒラメのような白身魚の仲間に多い白っぽい筋肉です。

これに対して遅筋型の筋肉は、すばやさには欠けるものの、長い時間を連続して運動ができます。魚でいえば、マグロやカツオのような赤身魚の仲間に多い赤っぽい筋肉です。

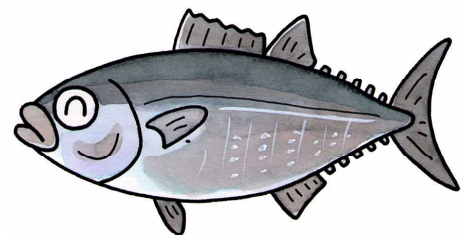
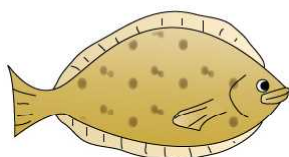
普通の人には、速筋型と遅筋型の筋肉の割合が半々ぐらいです。短距離走の選手は速筋型の筋肉が多く、マラソンの選手は遅筋型の筋肉が発達しているのです。

また、速筋は年齢とともに衰えますが、遅筋は鍛えれば発達させることができます。若いときは100mの選手で、そのあとマラソンに転向する人もいます。

運動会に向けて、去年より「協力でき、気合があり、パワーのある」自分への努力を!



ボクの筋肉は
どっちのタイプかな?



(文責：玉村かおり)