

「筋量アップの実際とテクニック」

開催日 平成29年11月16日（木）

講師 ジャングルジムSPORTS 代表

大阪ボディビル・フィットネス連盟 理事長 小川 淳氏

I. 何故筋肉は衰えるのか？何故太るのか？

筋肉は使わなければ小さくなる。それは、生きていくために合理的であるからである。筋肉は身体のエンジンの役割をしており、エンジンが小さくなるということは燃費が良くなり、少しのエネルギーでも身体を維持することができる。しかし、エネルギーを摂りすぎると、燃焼されなかったエネルギーは体脂肪として蓄積され太ってしまう。太りにくい身体にするには筋肉をつけることが必要である。年齢に関係なく筋力は伸ばすことができるので、諦めないことが大切である。

II. ジムにおける筋力トレーニングの目的

筋力トレーニングには様々な効果が得られる。エンジン（筋肉）を大きくして、エネルギーをたくさん使う身体にし、燃費の悪い（太りにくい）身体をつくることができる。理想のボディラインをデザインすることができる。健康的な身体を手に入れることができる。生理的な向上及び心理的な向上が期待できる。トレーニングによる心理的な向上というのは、力を入れているあいだは一時的に思考がストップし、脳が休まりリフレッシュされるということである。

筋肉には速筋と遅筋がある。速筋は筋繊維が太く瞬間的に大きな力を出すことができるのに対し、遅筋は筋線維が細く出力は低いが持久力に優れている。つまりエンジン（筋肉）を大きくするには速筋を鍛えるとよい。

III. トレーニング効果を効率よく得るためには

(1) トレーニング強度：限界（心理的限界）までトレーニングをする (2) トレーニング頻度：1週間に1回行う（1週間に1回しかできない強度のトレーニング） (3) トレーニング時間：1回30分程 (4) ストレスを身体にかける：

筋トレ・適切なタイミングでの栄養補給・休息

IV. スロートレーニングの特徴

スロートレーニング（高強度トレーニング）は、ゆっくり動かすことで筋肉の緊張を維持し、短い時間で限界をむかえることができる。その結果、筋肉中に乳酸が増加し、脳から成長ホルモンが分泌され、筋肉が大きくなる。

スロートレーニングは、ゆっくりとした動きであるため、関節などへの負担が少なく、怪我の発症リスクも小さいという利点がある。

V. 運動の心理学：目標を達成できる人とできない人の違いとは

トレーニングが続かない人は、無意識のうちにここにブレーキ（心理的限界）をかけている。トレーニングを継続するためにはこのブレーキを解除する必要がある。その為には、

(1) 運動効果を確信に変える (2) 目標を明確にする (3) 目標達成の期間を設定する (4) 記録をつける (5) 最小限の努力で確実な効果を得られる。

以上のことが重要である。

VII. 筋肥大の為に必要な食事とは

バランスよく1日4～5回の食事をとることを推奨している。食事を分割することで血糖値をコントロールすることが可能となる。タンパク質摂取については、2g/体重kgを目安として考えている。

（文責 福祉 下岡伊織）