



筋力トレーニングをするときに知っておきたいこと

皆さんリハビリで沢山筋トレをしていると思いますが、筋トレには色々な効果やトレーニング方法があったり、反対に注意しないといけないこともあったりします。今回は筋トレのことについて触れていきます。

トレーニングの効果

筋力トレーニングをすると身体に良いと言われています。どんな効果があるのか簡単に紹介していきます。

- ✓ 脂肪を減らして代謝を上げる効果
- ✓ 筋力向上や柔軟性、バランス能力の改善
- ✓ 筋バランス改善による腰痛などの予防
- ✓ 生活習慣病の予防
- ✓ 寝たきりや転倒予防
- ✓ 易疲労性の改善



これ以外にも筋力トレーニングをすることで得られる効果はあります。

細かくなりすぎますので今回は割愛させていただきますが、トレーニングをしていくことで身体に良い影響が多くあります。

トレーニングの方法と注意点

トレーニングにはいくつかの方法があります。今回は大きく分けて2つのことを説明いたします。

1. パワーやスピードを鍛えるトレーニング

特にスポーツ選手が必要とするトレーニングです。
短距離走やラグビー、アメフトなどで特に必要な要素。
短時間で大きなパワーやスピードを出すために行うトレーニングです。
バーベルなどを使って負荷を強くかけて行います。



2. 基礎筋力や筋持久力を鍛えるトレーニング

特に運動習慣がない人や怪我などしている人に必要なトレーニングです。
ウォーキングやジョギング、自分の体重で行うトレーニングなどが
適したトレーニングになります。



続きは裏面をご覧ください>>>

休息方法と栄養で取りたいもの

トレーニングをずっと行うことはあまり良いことではありません。
 しっかり休息と栄養を取ることで効率よく筋力トレーニングの効果が現れます。
 休息もただ休むだけでなく、ストレッチや簡単な有酸素運動などを行うと、
より効率よく疲労が抜けて休息の効果が高まります。
 運動を始めたばかりの方はバランスよく炭水化物やタンパク質、野菜などを
3食しっかり食べてもらうのがいいと思います。



効率よく筋肉を鍛える！『超回復理論』を取り入れてみよう！

皆さんは『超回復理論』をご存じでしょうか？

超回復理論とは、トレーニングによって破壊された筋繊維が一定の休息時間で修復し、その際に以前より少し強い筋肉になるというものです。トレーニングに『超回復理論』の考え方を取り入れると効率よく筋肉を鍛えることができます。
 最後は簡単に超回復理論について説明いたします。

超回復理論のポイント

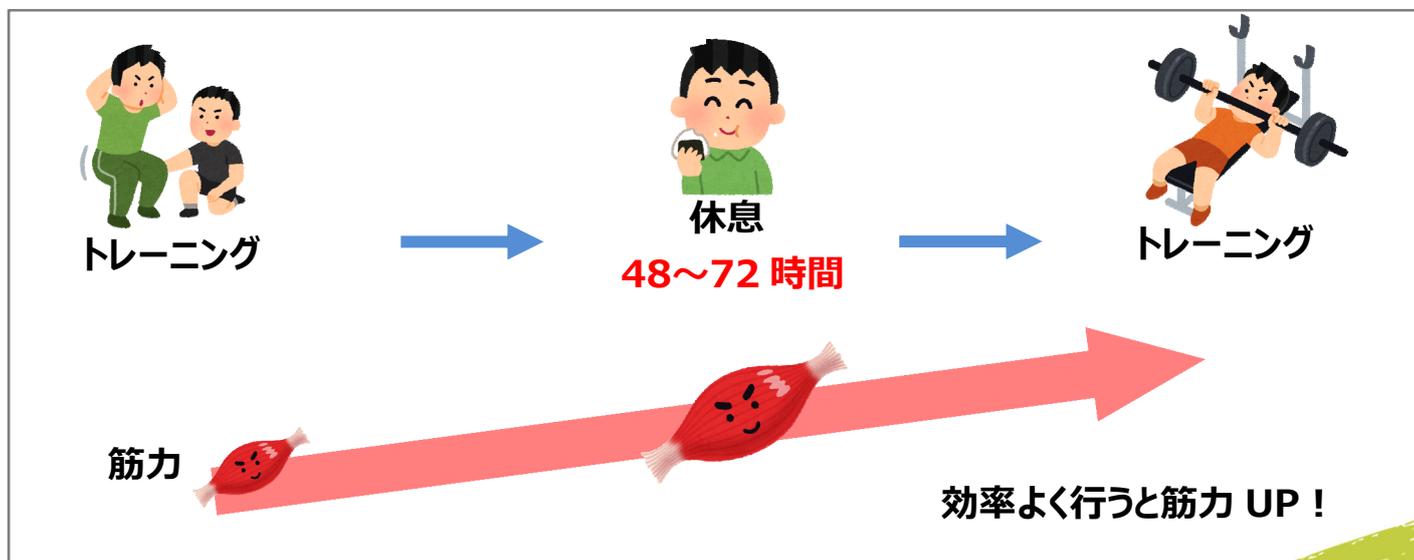
1. トレーニングをすると、筋繊維が破壊され一時的に筋力が落ちる、もしくは疲労により体力が下がる
2. トレーニング後 48～72 時間ほどで筋肉、もしくは体力は修復（回復）
3. 修復（回復）が終わると筋肉は以前より少し強くなり、この状態を「超回復」と呼ぶ。

超回復している段階でさらにトレーニングを重ねると、さらに筋力は向上すると言われます。

★48 時間～72 時間の間隔でこのサイクルを繰り返すことが、筋肉を効率的に鍛えられると考えられています。

超回復理論のメリット

- ・筋力トレーニングはトレーニングと休息のバランスが大事なので、一つの目安にしやすい
- ・理屈がシンプルなのでわかりやすい
- ・トレーニング初心者にも無理なく行える



トレーニングのことをいろいろ知って、無理なく健康な身体を目指しましょう！

2021年10月 理学療法士