

筋力アップを目指そう

2024年 Vol.180

■筋肉量のピークは20代

筋肉量のピークは20代で、歳を重ねると筋肉量が減少します。筋肉量と筋力は相関関係にあり、筋肉量が多いほど筋力も強く、大きな力が出せます。しかし、この相関関係も歳を重ねるにつれて崩れてしまい、高齢になると筋肉の量が維持されていても、筋力が低下してしまいます。



■筋力アップのためのポイント

●ポイント1 8~15回・3~5セット・セット間の休息時間は30秒~90秒。

⇒8~15回は挙げる事ができるが、それ以上の回数は挙げる事ができない負荷量で、3~5セット行いましょう。セット間の休憩は、疲労が完全に消えるまでとらずに、30~90秒にしましょう。

●ポイント2 大きい筋肉から鍛えましょう。

⇒大きい筋肉を鍛えると、周りの小さい筋肉も同時に鍛えることができる、まさに一石二鳥の効果があります。終盤は疲れてしまうため、体力と集中力がある序盤に大きい筋肉から鍛えましょう。

●ポイント3 食事と運動後に、たんぱく質を摂りましょう。

⇒たんぱく質は筋肉を作る基になります。筋トレ直後だけではなく、三度の食事でもたんぱく質が多く含まれる、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などをしっかり摂りましょう。

■週2~3回で効果あり！

高い負荷量の筋力トレーニングを行うと、筋組織の破壊が生じます。破壊された筋組織は、2~3日かけて修復されていき、元に戻るのではなく、**破壊される前より強い状態**になります。このサイクルを、「**超回復**」といいます。超回復を無視して、激しい筋トレを毎日行くと、筋肉がダメージを受けますので毎日行わず2~3日休息をとりましょう。



■肥満の方は、筋力が低下しやすい

一般的に、体重が重い人ほど筋肉量も多くなります。しかし、肥満の方は体重が重いにも関わらず、「**異所性脂肪**」が原因で筋力が低下してしまいます。異所性脂肪とは、主に**エネルギーの摂り過ぎにより出来**、筋肉の周辺や細胞の中に入り込み、筋力の低下を及ぼします。そして、筋肉のみならず、心臓や肝臓といった臓器にも溜まり、臓器が持つ本来の機能に悪影響を及ぼします。肥満の方は、異所性脂肪を減らすために、摂取カロリーを減らしながら筋力トレーニングと有酸素運動（ウォーキングなど）を併用して行いましょう。

