

意外と知らない正しい筋トレ方法

みなさんは「筋トレ」と聞いて何を思い浮かべるでしょうか？人によってはただ単にキツイ練習、健康を維持する為の練習、はたまたスポーツでいい成績を残す為など、人によって捉え方はそれぞれあると思います。当院リハビリテーション科でも筋力トレーニングを治療の一環としておこなっています。そこで今回はトレーニングの方法をご紹介します。

● 筋力とは

まず、筋肉には①筋力、②筋持久力、③瞬発力という3つの能力があります。

「筋力」とは重たいものを持ち上げる時などに使う能力のことをいいます。

「筋持久力」とは長時間動き続ける能力です。マラソン選手などが長けていると言われています。

「瞬発力」とは素早く動く能力のことをいい、陸上の短距離選手などが長けています。

そして、この3つの能力はそれぞれトレーニング方法が異なります。

当科の治療では筋肉の持つそれぞれ3つの能力に対してトレーニングを行っていきませんが、その中でも日常生活でのつながりが多い「筋力」にもっとも重点をおいています。筋力トレーニングを続けることで健康の維持や日常での動作が行いやすくなるからです。

また、筋力は筋肉の断面積に比例し、筋肉が太く大きいほど強い力が発揮できます。いい例がプロレスラーやお相撲さんです。とても身体が大きくて力が強いでしょう！

● 「筋力」の増強はどうやって起こるのか？

患者様から「力をつけるには毎日ガツガツ続けた方がいいですよ」と聞かれる事がありますが、強い負荷のかかった筋力トレーニングでは逆効果になることがあります。

さて、ここでは3つの能力のうちの「筋力」を増強する仕組みをご説明します。

トレーニングをすると筋肉に微細な傷が出来ます。すると体内ではこの傷を修復しようと細胞が活性化され、新たな筋繊維（筋肉）を作ります。この修復により以前よりもしっかりした筋肉に生まれ変わります。この筋肉の「**超回復**」と呼ばれる現象で筋肉は少しずつ大きくなっていきます。超回復には2、3日かかるといわれており、この時間を空けずにトレーニングを続けると筋肉は疲れるばかりで大きくなりません。筋肉痛は筋肉に負担が掛かっている証拠です。

そのため「筋力」をつけるためのトレーニングには休養が必要であり、**週に3回程度**を目安に行っていく事が大切なのです。

休息が必要な「筋力」対し「筋持久力」をつけるためには少ない負荷を毎日続けていくことが大切です。また、目に見えて筋肉が付いてきたと感じるのは大体8週間後からなので、日々続けていく事が重要です。



● トレーニング方法

では、実際にどのようなトレーニングをすればよいのでしょうか？

先程もあげたように「筋力」と「筋持久力」ではトレーニング方法が異なります。

「筋力」では**高負荷・低頻度**でのトレーニングを行います。

「筋持久力」では対照的に**低負荷・高頻度**でのトレーニングを行うことで増強されます。

「筋力」では、最大筋力（その人が頑張っても1回しか繰り返せない負荷量）の65%以上の強度でトレーニングする必要があります。具体的な例を出すと、最大筋力が100kgであれば65kg以上の負荷を掛けてトレーニングしていく必要があります。回数としては10～15回を3セット程繰り返すとよいでしょう。

「筋持久力」では、最大筋力の20～30%程度の強度とし、20～30回を3セット程行うのが効果的です。

やはり、ここで注意しなければいけないのは、「筋力」トレーニングでは**休養を挟む**ということです。やりすぎに注意して健康的な体を作っていきましょう。



今回は「筋トレ」についてご説明させていただきましたが、意外と奥が深いことに気付いて頂ければ幸いです。

当院リハビリテーション科では患者様一人一人に合ったリハビリテーションを提供出来るよう、これからも日々取り組んでまいります。