

## ISCは、筋トレ始めたい方を応援し隊!!



2023年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
1月は、健康や運動に対する「抱負」を掲げる方も多いのではないのでしょうか。皆様の日々の健康づくりに役立てるよう、私達スタッフも気持ちを新たに努めて参ります。さて、今回は『筋トレ始めたい方を応援したい(隊)!!』ということで、筋カトレーニングや筋肉をテーマにお届けします。これから筋トレを始めたい方、筋トレが長続きしない...という方必見です。運動習慣に、ぜひ筋カトレーニングを取り入れて、身体の変化を楽しみましょう!



### TOPIC 筋肉の役割とは?

#### その1 体温を維持する

筋肉は体熱生産の約60%を担う役割があります。筋肉による体熱生産が阻害されると、低体温症、肥満、糖尿病の発症にも繋がるとされています。



#### その3 痩せる!?

1日の総エネルギー代謝量の60%を占める基礎代謝量は筋肉量と密接な関わりがあり、筋トレで筋肉量を増やし、基礎代謝量を増やすと痩せやすいといわれています。理由は、筋肉量が1kg増えることで、増加した筋肉の機能をバックアップするために、心臓なども非常に効率よく働き、基礎代謝量が全体で約30kcal(筋肉そのものの消費量は約13kcal/日)消費することが分かっています。案外消費エネルギーが少ない...と思われる方もいると思いますが、基礎代謝量だけでなく、筋トレによる消費エネルギーが増えることで、『引き締まったカラダ』がつくられるといえます。

→今のご自身の筋肉量や基礎代謝量が気になる方は、インボディ測定がおすすめ!



#### その2 生活の質を高める

立ったり、歩いたり、姿勢を維持したり、と生活に欠かせない身体活動を支えてくれているのが、筋肉です。しかし、日常活動レベルの筋活動を続けていても30歳以降になると加齢に伴って骨格筋は萎縮し、筋力も低下するといわれています。加齢に伴う筋萎縮は特に下肢と体幹の筋群に顕著であり、大腿四頭筋ではその萎縮速度は、1年あたり0.5%~1%に達するといわれています。

何歳からでも遅くない!  
いまからはじめよう!!



#### その4 引き締まったメリハリのあるカラダを手に入れる!

カッコいい肩や背中、引き締まったお尻、綺麗な姿勢を作り出す筋トレ。しかし、1回筋トレをしたところで、メリハリのあるカラダは手に入りません。メリハリのあるカラダには、筋トレを2~3か月継続(8~12回行えるような重量で3セット、週に3回程度を繰り返す)すると、5~10%程度の筋肥大が起こるといわれています。継続が大切!!!



### 筋トレマシンが 苦手な方も大丈夫!

ダンベルやバーベル、筋トレマシンの使用などで負荷を加える以外にも、自体重やゴムチューブ、水中運動などの方法でも、しっかり筋疲労が生じるような状態で繰り返すことで、筋肥大につながります。



### 始めたものの 続けられるか不安...

チューブ、フリーウエイト、マシン、水中運動など筋トレのバリエーションは様々です。苦手なもの続けるのは大変です。マシントレーニングだけでなく、ご自身が楽しく続けられるものを見つけて継続していきましょう! チャレンジしてみても分からないこと不安なことがあれば、いつでも運動指導員にご相談ください^^  
⇒ みんなでがんばれる『ボディパンプ』のレッスンもおすすめです!

### 筋トレを長年行っているけど 変化が感じられない...という方はこちら!



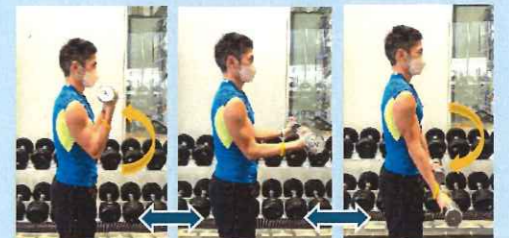
こっしーの GO!!GO!!筋トレ

連載 コラム

こんにちは、運動指導員の越原です。筋トレを長年行っているけど変化が感じられない...という方は、ぜひエキセントリックトレーニングをやってみましょう! エキセントリックトレーニングとは、重りを持ち上げた後、脱力しながら重りを下ろすのではなく、ブレーキをかけるように力を発揮しながら、重りを下ろすトレーニング方法です。この筋トレを10~12週間行った場合、全体の筋活動が+76~83%という結果もあり、普段の筋トレ(コンセントリックトレーニングの場合は+12~20%)よりも、筋力アップに効果的である可能性が高いといわれています。全体の筋力を高めるためには全ての収縮様式で行うことが大切ですが、エキセントリックトレーニングを積極的に取り入れてみませんか? Let's Training!

#### 【エキセントリックトレーニング(伸張性筋収縮)】

- ① 重りを上げたところからスタートします。
  - ② 重りを下す際、ブレーキをかけるようにゆっくりと下しましょう。
- <メリット>
- ・筋力アップや筋肥大しやすい
- <ポイント>
- ・2秒で上げ、3秒~4秒かけて重りを下ろします。
- ※注意点 ケガのリスクが高まるので、適切な重量を使用する必要があります。



#### 【コンセントリックトレーニング(短縮性筋収縮)】

- ① 重りを下げたところからスタート。
  - ② 勢いをつけずに、ゆっくりと重りを持ち上げましょう。
- <メリット>
- ・筋肉痛になりにくい
- <ポイント>
- ・3秒~4秒かけて重りを持ち上げ、2秒程度で下ろします。



【回数、セットの目安】  
◎ 各種目10回を3セット程度が目安です。

参考: ※2019年12月15日 東京大学大学院 理学系研究科 理学部 運動生理学研究室 越原 祥栄 氏による論文「エキセントリックトレーニングが筋力向上に与える影響」

### EVENT 少人数制スクール開催!!

これから筋トレを始めたい方、変化が欲しい方にオススメの『少人数制スクール』です。筋トレの基本から応用まで、全3回、集中的に行います。後日使用できる**体組成測定(1回分)**と**個人利用無料券(3回分)**の嬉しい特典付きです。筋トレの習慣化で、さわやかな新年をスタートさせましょう!

#### INFORMATION

館内情報やトレーニングなどを、メルマガやSNSにて配信しています。QRコードから登録し、お得な情報をゲットしよう★



### 体幹を極める!!

開催日 (金)19:15~20:15  
1月13日  
1月20日  
1月27日 (全3回)  
担当 木下 直樹  
参加費 7,000円

体幹トレーニングでより良い自分をつくりましょう!



### ボディメイク!!

開催日 (土)14:00~15:00  
2月11日  
2月18日  
2月25日 (全3回)  
担当 菊田 泰子  
参加費 7,000円

基本のフォームをマスターし、カラダを引き締めましょう!

