

# 貯筋トレーニングのすすめ

「貯筋トレーニング」の目的は、「健康」。  
いつまでも元気に、生き生きと活動すること。それを目的としたトレーニングです。オマケで、美しいプロポーションも手に入ります。  
競技のためのトレーニングではありませんから、まわりと競ってはいけません。「もっと速く」などと、記録をめざしてはいけません。また、ボディビルのような「より大きな筋肉」など、めざしてはいけません。  
歯を磨くように、顔を洗うように。毎日の生活の中で、習慣として、自然とおこなっていく。それが、「貯筋トレーニング」です。



## ストレッチ

筋肉をめざめさせる



## 筋トレ

バランスが第一



## 有酸素運動

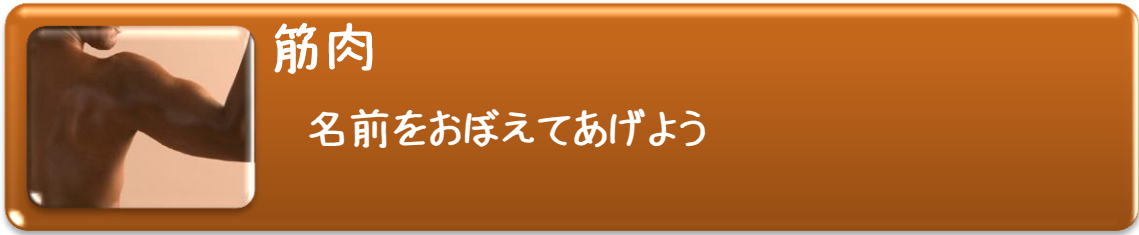
「10分の壁」の向こう側へ



## シフトダウン

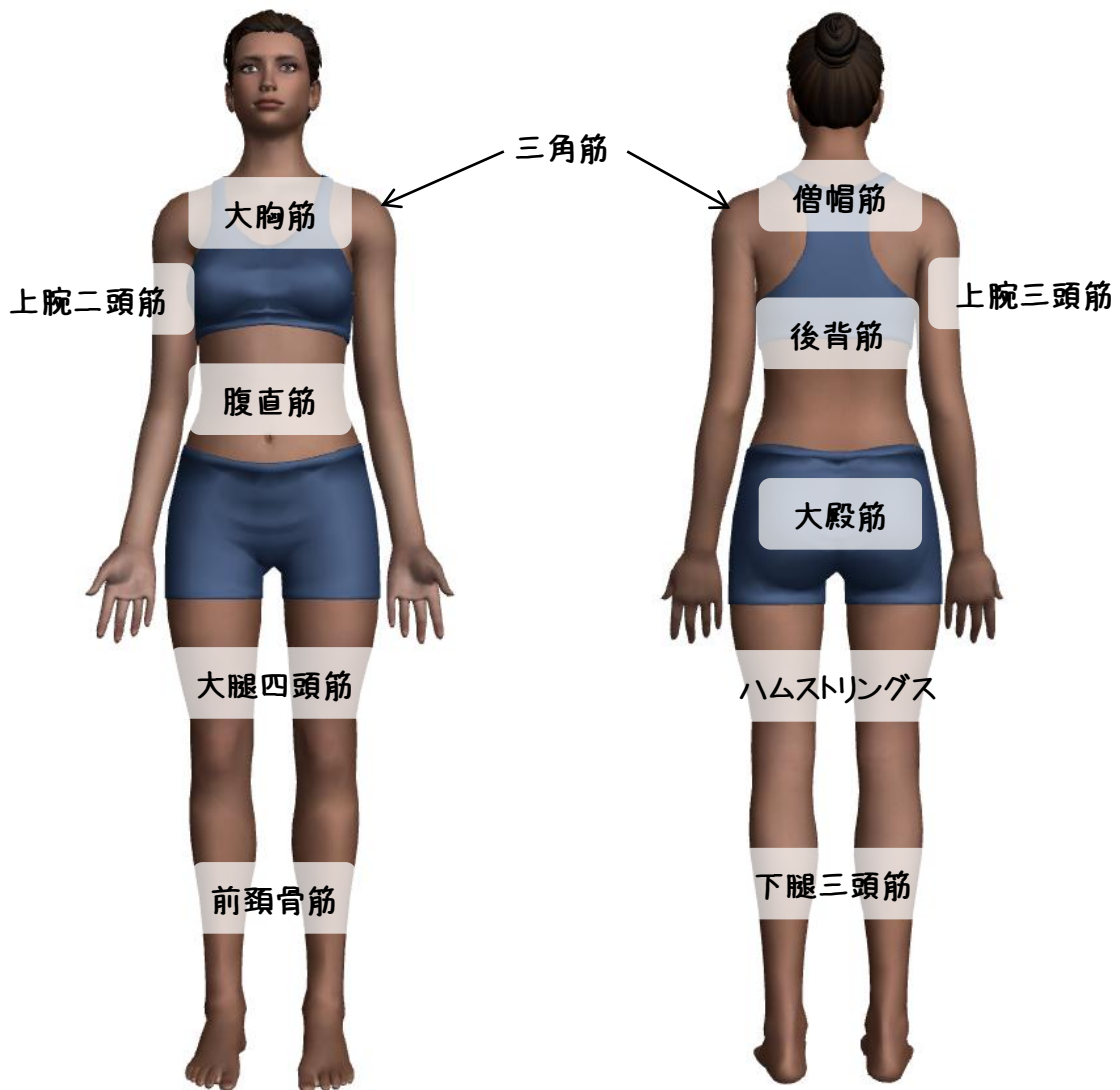
明日も動けるように





**筋肉**  
名前をおぼえてあげよう

「貯筋トレーニング」の最大のポイントは、「バランス」。バランスよく筋肉を刺激するために、代表的な筋肉の名前をおぼえてあげましょう。自分が、どの筋肉にメッセージを送っているのか、つねに意識するようにします。





## ストレッチ

### 筋肉をめざめさせる

目的の筋肉を伸ばし、可動領域を確認します。全身の筋肉に刺激を与えて、「これからトレーニングだよ」と、準備させましょう。

#### 気持ちいいところで

力みでは、いけません。よぶんな力を入れると、意識は伸ばそうとしているのに、筋肉は逆に「伸ばされまい」と抵抗してしまいます。「気持ちよく伸びているなあ」と感じるポイントで止めるようにします。

#### 呼吸を止めない

よぶんな力が入らないように、穏やかな呼吸をしつづけます。「1・2・3・4…」と声に出してカウントしても、いいでしょう。

#### 筋肉を意識する

どの筋肉をストレッチしているのか、意識します。

#### 反動を使わない

反動を使ったストレッチは、初心者にはとても危険です。筋肉に妙な緊張をさせるばかりでなく、痛めてしまう可能性もあります。気持ちよく伸びたら、その位置で10秒ほど停止します。

#### 全身をまんべんなく

「アキレス腱を伸ばして、腰をひねって、ハイ運動」といった準備体操では、バランスのいいからだ作りはできません。からだ全体のおもだった筋肉を、ストレッチしてあげましょう。



## ストレッチとヨガ

ヨガというと、「変わったポーズ」というイメージがあります。しかし、その真髄は、「ポーズ・呼吸法・瞑想を組み合わせることで、心とからだの調和をめざす」ものです。ポーズや呼吸法という点で、ヨガとストレッチには、共通する部分があります。

ヨガのポーズには、特定の筋肉をとっても効果的にストレッチするものもあります。たとえば、ヨガの「スフィンクスのポーズ」「カッコウドリのポーズ」は、腹直筋を効果的にストレッチしてくれます。その一方で、「腹直筋のストレッチ」というのは、一般のストレッチには、あまり取り入れられていないのです。

「ストレッチの中に、ヨガを取り入れてみる」ことで、効果的なストレッチを生み出すことができるでしょう。



## 筋肉とダイエットの関係

「ダイエット」というと、体重ばかり気にする風潮があります。しかしそれは、明らかにおかしい。

「〇〇ダイエット」という名前で、偏った食餌をすすめ、その結果一時的に体重が減ったことで「効果があった」と吹聴する。食生活のバランスを崩し、新陳代謝を阻害して、からだをやせ衰えさせる。目先、体重が落ちたとしても、健康を犠牲にしたのでは、老化を促進することにしかありません。

筋肉は、脂肪よりも重く、維持するためにエネルギーを必要とします。適切な筋肉をつけることは、代謝を促進し、からだを活性化させます。また、正しい姿勢をとることができるようになったり、運動に対して前向きな意識を持てたりします。

結果として、「美しいプロポーション」となり、また「太りにくい体質」になります。筋肉は、ダイエットの敵ではなく、たいせつなパートナーなのです。





## 筋トレ

### バランスが第一

全身の筋肉を、バランスよく鍛えることがだいじ。正しい姿勢を維持し、効果的な運動ができるようになります。筋肉があれば、同じウォーキングでも、代謝を上げやすく、ラクに楽しく続けることができます。

筋トレは、ターゲット筋を収縮し、負担をかけるトレーニング。筋肉は、それに対抗しようとして、強くなります。

### ターゲット筋を意識

「このトレーニングは、どの筋肉をきたえているのか」を、かならず意識し、その筋肉の収縮を感じるようにします。それだけで、効果がかなり変わってきます。三角筋を鍛えるトレーニングなのに、腕の力で持ち上げていたら、故障の原因になるだけです。

### 回数とセット数

よく「10回1セットで、3セット」と言いますが、バランスを考えると、男性は1セット10～15回、女性は1セット15～20回程度がいいようです。ウェイトは、重すぎれば故障の原因になりますし、軽すぎると効果がありません。「20～25回で限界」という程度で。

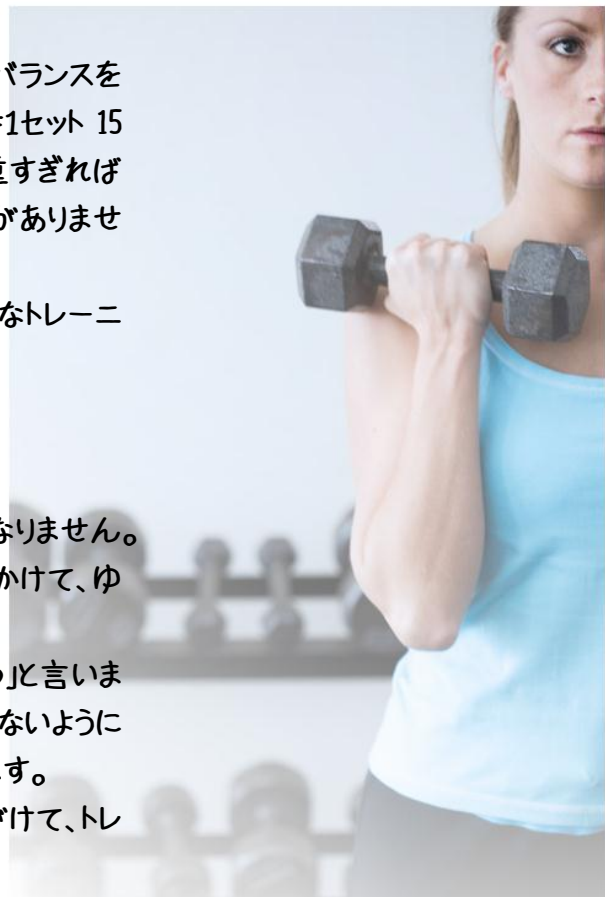
セット数は1セットでも、まんべんなくいろんなトレーニングをしましょう。

### 正しい動作で

反動やいきおいを使っても、トレーニングになりません。呼吸を止めずに、1回の動作を4秒ぐらいかけて、ゆっくりとおこないます。

動作範囲も、目一杯のぼしたり(「ロックする」と言います)せず、可動範囲の70%程度しか動かさないようにして、つねに筋肉に負荷がかかるようにします。

つねに、美しいフォーム、正しい姿勢を心がけて、トレーニングしましょう。



## 記録を作らない

トレーニングを続けていると、回数やウェイトの重さを目標にしたいくなります。しかし、そんな記録をめざしても、故障の原因になるだけ。「貯筋トレーニング」は、「静かで地味で淡々と続けるもの」だと心得てください。

## 毎日やらない

筋肉は、ダメージから回復するのに約2日かかると言われています。とくに小さな筋肉は、ダメージを残したまま、トレーニングしてはいけません。「今日は上半身中心、明日は下半身中心」というように、筋肉を1~2日休ませてあげるようにしましょう。

## やめる勇気

トレーニングは、継続が第一。「だるいし、休んじゃおっかなあ」と思う日もあります。そんなときは、「とにかく、やり始める。どうしてもイヤなら、中止すればいい」と、気軽な気持ちで、まず始めてみましょう。動き始めると、気持ちも前向きに変わってきます。同じ「だるい」でも、怠け心ではなく、「体調が悪い」という場合もあります。そんな日は、スッパリとトレーニングをお休みしてください。トレーニングの継続で、いちばん怖いのは、「故障」です。一度故障すると、長期間トレーニングを休まなければなりません。ムリをした結果、大きな事故を起こして、一生トレーニングなんて望めなくなることもあります。安全第一、「つねに70%程度」の意識で、ムリのないトレーニングを続けましょう。

## 赤筋と白筋

筋肉には、赤い筋肉(遅筋)と白い筋肉(速筋)があります。

遅筋は持久力にすぐれ、脂肪燃焼と関係が深いことから、メタボ対策で話題になっています。いっぽう、速筋は瞬発力にすぐれ、肥大化しやすいため、競技スポーツやボディビルで注目されます。

「だから、赤筋がだいじ」と言う人もいますが……。日常生活で、イメージどおりに動けるためには、両方の筋肉が必要です。それに、自分の筋肉の色が見えるワケではありませんし。赤白にこだわることなく、バランスよくきたえていきましょう。





## 有酸素運動

### 「10分の壁」の向こう側へ

有酸素運動は、全身の細胞に酸素を送り込み、新陳代謝や心肺機能を高めるトレーニング。ウォーキング・ジョギング・長距離スイミングなど、リズムカルに、だいたい20分以上時間をかけておこないます。最初の10分は、からだ慣れずにキツく感じますが、それを越えるとラクになります。

### 正しい姿勢

同じジョギングでも、うつむいて走ったり、ドスドスと音を立てたりでは、効果が悪いばかりか、故障の原因になります。美しいフォームで、トレーニングしましょう。ウォーキングやジョギングでは、胸を張り、腕を意識して引くようにします。

### 苦しくない、ラクすぎない

息が上がるほど苦しくては、有酸素運動になりません。呼吸のリズムは、「吐いて吐いて吸って吸って」の4拍子。速め、深めの呼吸で、からだ全体に酸素を行き渡らせるイメージです。心拍数をやや上げ、「30分以上続けられるけど、ちょっとキツイかな」ぐらいが理想的。

### こまめな水分補給

水分が不足すると、代謝が下がって効果が上がらないばかりか、熱中症や脱水症状となる危険があります。のどが渴いていなくても、10分に1回は口に水を含むようにしましょう。

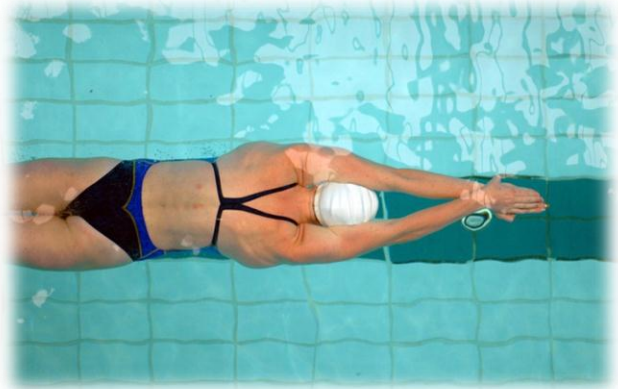
### 記録をめざさない

ジョギングでもスイミングでも、慣れてくると、「もっと速く、もっと速く」という気持ちになります。そして、何かの拍子に、ついムリをしてしまう。これが、故障や事故のリスクを上げる原因です。「静かに、地味に、淡々と」続けることを、つねに心がけましょう。



## 適切な服装で

トレーニング中は、からだを冷やさな  
いよう注意するいっぽう、体温が上  
ってきたら、どんどん熱を逃がしてあ  
げます。そうすることで、からだかスム  
ーズに活動でき、代謝が上がります。  
「サウナスーツで有酸素運動」は、代  
謝を妨げるだけでなく、危険なので絶  
対にやめましょう。



## 室内トレーニング

スポーツと言ったら、屋外。ゴルフでもテニスでもジョギングでも、外の新鮮な空気をい  
っぱい吸って、思いっきり楽しみたいところ。

ですが、「貯筋トレーニング」は、そうした「レジャーとしてのスポーツ」とはちがいます。毎日  
の生活習慣として、継続しておこなっていくもの。

残念ながら、日本の気候は、継続的なトレーニングに向いている、とはけっして言えませ  
ん。1年のうち 200 日以上は、暑すぎたり寒すぎたり、雨や雪だったり、風が強かったり。  
そんな中でのトレーニングは、からだに負担を与え、健康を害しかねません。真夏の炎  
天下でのジョギングなど、自殺行為です。

気候のいいときを除いて、基本は室内。地域のスポーツセンターやスポーツクラブなど、  
「自分の室内トレーニング拠点」を持つようにしましょう。



## 筋トレと有酸素運動の順番

「ぜったいに筋トレが先」と、こだわる必要はありません。有酸素運動を先にやったほうが都合が  
いい場合は、それでいいと思います。

ただ一般的には、筋トレを先にやったほうが、有酸  
素運動での代謝効率が上がると言われていま  
す。また、有酸素運動で汗をかいてから筋トレで  
は、からだを冷やしてしまうおそれもあります。

とくに不都合がなければ、「筋トレが先」のほうがよ  
さそうです。





## シフトダウン

明日も動けるように

筋肉に疲労物質を残すと、「トレーニングが苦しい」となり、長続きしません。ストレッチなどで、筋肉をメンテナンスしてあげましょう。

### 冷やさない

ふつうは「シフトダウン」ではなく、「クールダウン」と言います。競技スポーツでは、過度に緊張が高まった筋肉を、徐々に冷やしていく過程から、そう呼ばれます。

しかし、「貯筋トレーニング」の終わりは、クール(冷やす)を目的とする必要はありません。疲労物質を、効果的に排除するためには、冷やさないよう注意する必要があります。「水風呂に入って、サッパリ」は、オススメできません。

### リラックス

むしろ、温めてもいいくらい。リラックスすることがだいじですから、お風呂やヨガで代用してもいいでしょう。

### 動ける喜び

自由に動けなくなると、「動けること」が、いかに微妙なバランスの上に成り立っているか、痛感するはず。毎日、ちゃんとバランスがとれているか、自分のからだが発する「声」に、耳を傾けてみましょう。

からだにメッセージを送り、からだの「声」を聴く。からだとのコミュニケーションをだいじにして、「健康」というごほうびを、手に入れてください。健康で、美しく輝く毎日を、自分の力でつくっていきましょう。

