

各書籍から、筋トレ 初心者に向けた筋トレ 生活を考えてみる

下総一二三

道取堂 |



各書籍から、筋トレ初心者に向けた筋トレ

レ生活を考えてみる

ダイエットしたい、筋トレしなきゃ……。

でも、体力に自信がないし、どんなところから始めて気をつけたら良いのかよくわからない。

必要なのは筋トレと、有酸素運動というのは知っている。

でも、激しい運動しなければならぬと思いついて、はじめは張り切ったものの、疲れてしまつて挫折してしまふ……。

せつかく始めたことなのに、諦めてしまつてはもったいないですよ。

様々な迷いがあると思いますが、いきなり痩せられるというわけではなく、太り気味な体とシェイプアップされた体の間には

「動ける体」や「健康な体」

という状態の身体があると思います。

運動から離れていた方は、まずは見た目よりも「動ける体」、「健康な体」を意識してはどうかでしょう。

せつかく決意してはじめた筋トレですから、できるだけながく続けたいですね。

そんなわけでして、各書籍から抽出した解説から、どんな筋トレが良いか考えていきたいと思つています。



有酸素運動について

日本スポーツ協会「公認スポーツ指導者養成テキスト」より

ト」より

・(中高年を対象とした場合)脂質・糖質・尿酸代謝異常に対しては、中等度強度(最大能力50〜60%強度)の運動を定期的に継続することにより、好ましい結果を得られる。

・やや速いくらいの1時間のウォーキングを1週間あたり3〜4日・30〜40分ウォーキングを毎日行う

これらを定期的に継続して行うことで、十分に有益な代謝の改善が認められる。

「ウォーキングの科学」より



・個人が「ややきつい」と感じる速歩を一日15分以上、週4日以上実施することが必要で、「楽な」普通歩行を一日一万歩実施してもその効果がほとんど期待できない。

・インターバル速歩群では(中略)体力年齢で10歳若返ったことになる。1日一万歩群では、ほとんど体力は向上せず(中略)インターバル速歩群の早歩きは、個人の最高酸素消費量の70%以上の運動強度になるが、1日一万歩群は最高酸素消費量の40%以下でしか歩かないからである。

・運動習慣のない中高年では、わざわざ自転車で運動したり、ランニングをしなくても、「ウォーキング」程度で十分個人のトレーニング強度の目標レベル（ややきつい）に達してしまう。

・「ややきつい」は「ハアハア息をしてハンカチで額の汗を拭いている、そんな様子を思い浮かべればよい。

・（個人が「ややきつい」と感じる速歩を一日15分以上行う）インターバル速歩は連続で行う必要はない。朝10分、昼10分、夜10分とバラバラに実施してもよい。（中略）早歩きの一日の合計が15分になればよいのだ。

「科学的に正しい筋トレ」



「有酸素運動を10分が望ましい理由」より

・ジョギングやペダリングといった有酸素運動を、中程度の負荷（最大心拍数の60%）で10〜20分を推奨している。

・（10〜20分間の）ウームアップにより、筋肉の温度が1度上昇すると最大等速性筋力が4.7〜4.9%増加し、垂直跳びの高さが4.2〜4.4%増大させられることがわかっている。

「別冊日経サイエンス」食の未来」

「ビタミンDの多彩な効用」より

・20世紀初頭、抗生物質が誕生するまで、結核の唯一の治療法は日

光療法だった。

・骨が変形してしまう「くる病」に関しても、日光療法は有効。
・ビタミンDが有効と判明し、日光を浴びることでビタミンDを形成できる。

・（日光は）がん抑制や感染症対策にも有効。
・（気候や地域差もあるが）15〜20分間の夏の太陽光を浴びることと、約1万IUのビタミンDがつくられる。

※ IUとは（国際単位）という意味で、mgやgで表記するところを国際的に定めておられます。ビタミンA、Eなどでも用いられます。厚生労働省が公開している「日本人の食事摂取基準」では、『ug』という単位で表記していますので、面倒なところです。

紫外線や熱中症対策については別の話になってしまいますが、日光を一定の時間浴びると効果あるということです。

筋力トレーニングについて

「誰も教えなかった本物のダイエット」より

・食事制限だけで運動しないダイエットでは、脂肪のみならず筋肉も減る。筋肉が落ちれば代謝も悪くなり、痩せにくいからだとする。
・脂肪を減らすためには筋肉が必要。
・筋肉をつけると成長ホルモンが分泌されて、脂肪が燃焼されやすい状態となる。

- ・筋肉がある＝若いということ。

「科学的に正しい筋トレ」

「これが科学的に正しい「筋トレ方程式だ」」より

- ・筋肥大の週の頻度（週1〜3日）を調べた結果
 - 週1日のトレーニングでは効果がない
 - 週に2日で筋肥大の効果が認められた
 - 週に3日でも同様の効果が認められた
- という報告がある。



- ・8秒以下の運動スピードであれば速くても遅くても筋肥大の効果に大きな違いはない。
- ・8秒より遅いと、筋肥大の効果は低い。
- ・筋力増強は6秒以下と高強度を意識する。
- ・トレーニング初心者は中・低強度を選択することが多く、短時間（1〜2分間）の休憩でも十分に高いトレーニング効果が得られる。

「スポーツトレーニングの基本と新理論」

「スロートレーニング」より

- ・上げる下げるの動作に6秒以上
- ・力をゆるめず筋を動かす
- ・反動をつけない

- ・関節を伸ばしきらない曲げきらない

「スポーツトレーニングの基本と新理論」

「自重トレーニング」より

- ・それぞれ行う回数を最大に設定する。スクワットを20回やるのが限界なら、必ず20回やりきる。
- ・回復が早いので、インターバルは短めで1セット30秒程度を目安。

- ・リズムや速さより、ひとつひとつ動作をしっかりと行う。

- ・自重トレーニングは筋肉痛が無い限り毎日行っても構わないが、同じ運動を続けていると効果が得られにくくなる。そのためには内容を変えたり、回数を変えたりする。

日本スポーツ協会「公認スポーツ指導者養成テキスト」

「ト」

「トレーニングの種類」より

- ・サーキットトレーニングは目的に応じて6〜15種類のいろいろな運動を選び、種目間に休息をとらずにジョギング等でつなげて、これを3セットほど行う。
- ・ひとつの反復運動は30秒間の反復できる回数の半分とする。

・サーキットトレーニングでは筋持久力、筋力、パワー、全身持久力をオールラウンドに向上させることができる。基本的な体力づくりには適しているが、専門的な体力づくりのための利用には限界がある。

「最強の自宅トレーニングバイブル」

軽い負荷でも刺激が強いのがフルレンジより

・自宅トレを行う時は、稼働範囲を出来るだけ広く行うこと（フルレンジ）がおススメ。
・稼働範囲を狭くして行うパーソナルトレーニングは、自宅トレではおススメできない。

有酸素運動について

有酸素運動の時間については、パフォーマンス向上や体力向上、ビタミンD形成につながりやすい「ややきつい」運動できる時間を、一日20分程度の時間は確保しておきたいところです。
それでもジョギングやウォーキングに割くだけの時間がないという方は、エレベーターではなく階段を利用する。

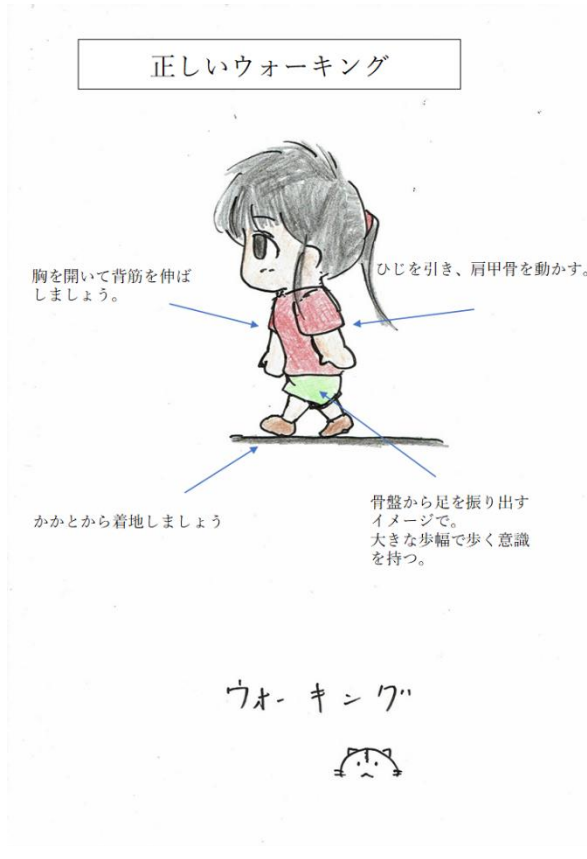
合計で一日15分以上、20分程度は「ややきつい」有酸素運動を。

出来るだけ速足での徒歩移動をするなど、普段からの日常生活で足を使うことを心掛けて有酸素運動代わりに行いきましよう。

運動不足が長く、慣れていない方については、けが防止のためにフォームを意識した、ゆっくりウォーキングからとなるでしょう。2週間ほどゆっくりウォーキングし、やがて早足。慣れてきた方はジョギングで。ジョギングとウォーキングを混ぜても可。

ウォーキング→ジョギング

目安として、「楽だと感じる」から「ややきつく感じる」または「互いに話せる速度」が体への負担も少ないとされていますが、体力向上や健康増進のためには、目安としてハアハアと息が切れて汗の滲む「ややきつく感じる」レベルに保ちましよう。



筋トレについて

基本的な体力づくりのためには、自重トレーニングで軽負荷、比較的的回数でまんべんなく実施できるような、オールラウンドに基本的な体力づくりに適したサーキットトレーニング形式でトレーニングを行うことが、初心者には向いているのではないかと考えられます。

回数は自重という軽負荷であることや筋力の限界を考慮して、で



きる方は10〜15回。

それ以下しかできないという筋力の無い方は、出来る数の半分程度の回数から試してみましよう。

もしくは腕立ての場合は膝をつく、スクワットでは机などつかんで負荷を軽減させるなども良いです。

各種目インターバルは30秒を目安に。足踏みなど入れて呼吸を整え、疲れに応じて1〜2分ほどの休憩を。1周終了時点で1〜2分とるとメリハリがつくれます。

6〜8秒間隔でのゆっくりと上げ下ろすスロートレーニングで行いますので、筋肉に負荷を感じやすいです。

トレーニング回数は一般的に広く認識されており、集中しやすい回数である10〜15回の設定が妥当に感じられます。

順番としては、器具も必要なくわかりやすく大きな部位や体幹強化をメインにして行い、

腕立て↓スクワット↓腹筋↓上体そらし

の順番で実施し、3セットを目標に行ってみましよう。

既にダンベルやエコバッグなどで代用できるものをお持ちの方は、サイドレイズやアームカールなどのエクササイズをこの流れの中に組み込んで良いですね。

また、サーキットトレーニングには専門的な体力づくりには限界があるかと述べましたが、トレーニング自体に飽きや慣れなど感じ

てきたならば、各部位を集中して鍛えるという一般的なトレーニングをするなどして気持ちを換え、週2日、3日の筋トレに飽きがこないよう工夫していきましょう。

自重トレは限界まで行う

基本的に自重トレーニングでの運動を想定していますから、**集中して筋肉を鍛えようとする場合は、20回なら20回と、そのエクササイズ**の限界まで行うことを意識します。

エコバッグ等の代用品にしても、他の筋力とのバランスを合わせるようにし、10〜15回を限界とする重量で行ってみましょう。

以上から、「筋トレ初心者に向けた筋トレ生活」は何かとまとめていきますと

- ・筋トレは2〜3日。
- ・有酸素運動は「ややきつい」を週四日以上、一日20分程度は行える生活に。
- ・難しいのであれば、日常生活を早足で動かした生活することを意識する。

上記で紹介した「科学的に正しい筋トレ」によれば、夕方での筋トレが最も効果的と言われていますが、人それぞれの生活スタイルが

あります。体調の違いもあるので、はじめは色々と試してみて、自分に合った時間帯を選んでいきましょう。

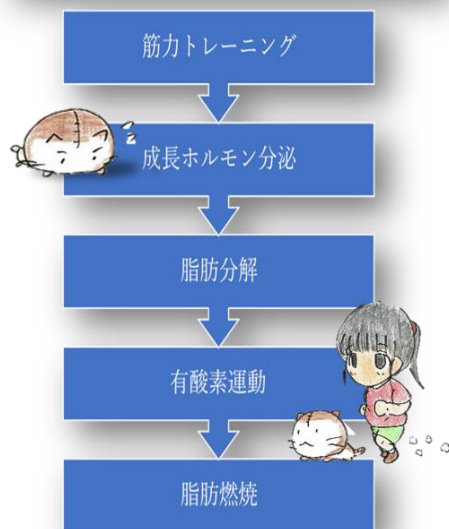
また、筋肉は糖をエネルギーとしており、脂肪は糖よりも遅れて燃焼されます。筋肉が発達していれば糖の減りも早く、その分、脂肪を燃焼しやすい状態ともなります。有酸素運動を行う際も、筋トレの後に有酸素運動だと燃焼しやすい状態にあると言えます。

・腕立て伏せ、スクワットなど筋肉に刺激を与える無酸素運動によって、筋肉に乳酸がたまり、乳酸を処理するために成長ホルモンが分泌される。

・成長ホルモンの働きで脂肪を体のエネルギーとして使うために、遊離脂肪酸とグリセロールに分解され、燃焼されやすい状態となる。

・有酸素運動では、遊離脂肪酸とグリセロールをエネルギーとして使うので、前段階として筋トレをした方が効率よく脂肪を燃焼できる。

効率が良いとされる脂肪燃焼



参考：佐藤義昭著「誰にも教えなかった本物のダイエット」より

以上、各書籍からそれぞれ抽出し、自分なりにまとめてみました。
運動を行う際の、参考になれば幸いです。

参考書籍（順不同）

公益財団法人日本スポーツ協会「公認スポーツ指導者養成テキスト」
庵野拓将著「科学的に正しい筋トレ」

株式会社KADOKAWA発行

佐久間和彦監修「スポーツトレーニングの基本と新理論」

株式会社マイナビ出版発行

佐藤義昭著「誰も教えなかった本物のダイエット」

株式会社講談社発行

能勢博著「ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方」

株式会社講談社発行

石井直方（監修）荒川裕二著「最強の自宅トレーニングバイブル」

株式会社マイナビ出版発行

令和二年十二月二十一日

喫茶店でサボりながら、つらつらと

フィットネス・ビギナーズ・パートナー

下総 二二三