



# 筋肉通信 NO. 5

令和2年4月23日（木）

保健体育科 吉田 律輝

## 「筋トレは何回すればいいの？」

今回のテーマは「筋トレの強度」についてです。前回は、トレーニングの3原則について紹介しました。その中で、過負荷の原理というものがあり、きついと感じる適度な負荷をかけなければ、トレーニングの効果は得られないという話をしました。しかし、適度な負荷（強度）とは？という疑問が出てきますよね。また、筋トレをする目的は人によってそれぞれです。ボディビルダーのように筋肉を大きくした人もいれば、競技に役立てたいという人、筋肉は大きくせず筋持久力を高めたいという人などさまざまです。そこで、ここでは大きく3つの目的に分類し、具体的に何をすればよいのかを紹介していきます。

### ① 筋力の向上が目的の場合

筋力の向上は、パワー系や瞬発系のさまざまなスポーツにおいて、パフォーマンスを向上させるうえで重要な要素になります。



【強度】「2～4回で限界になるような負荷」で行いましょう。ポイントは、2～4回で限界になるという高い負荷で行うということです。これが、5・6回出来てしまうようでは効果は半減してしまいます。また、負荷が重いということは休憩も長くとる必要があります。1セットが終わったら、3～5分ほどの休憩を取り、3セットを目安に行いましょう。

【運動の例】壁倒立での腕立て伏せ、背中に重りを乗せての腕立て伏せ、懸垂 など

### ② 筋肥大（筋肉を大きくする）が目的の場合

筋肉を大きくし、理想的な体が手に入ればかっこよく美しいですよね！マッチョになりたいあなたは、この負荷で筋トレを行いましょう。



【強度】「8～12回で限界になるような負荷」で行いましょう。1セットが終わったら、30秒から1分を目安に休憩を取り、合計3セットを目安に行いましょう。休憩を長くとりすぎると効果が薄れてしまいます。完全に回復させる前に次のセットを行いましょう。

【運動の例】普通の腕立て伏せ、おんぶスクワット など

### ③ 筋持久力の向上が目的

持久系のスポーツでは、筋力は必ずしも必要ではありません。できるだけ無駄に筋肥大をさせず、筋肉の持久力を高める必要があります。

【強度】「20回で限界になるような負荷」で行いましょう。ポイントは「低負荷・高回数」。少し余裕のある負荷で、回数をこなすことが重要です。ただし、軽すぎる負荷は効果が薄いので注意！

【運動の例】ひざをついての腕立て伏せ など



※成長期のうちは骨や関節が未発達なので、無理して行わないようにしましょう。

次回は、「ストレッチの種類と正しい行い方」です。お楽しみに！！

【筋肉クイズ】 次の中で、遅筋線維を多く有している魚はどれ？

- A, アジ B, サンマ C, カツオ D, ウナギ

正解は次回→

前回の答え→ D, ヒラメ筋

ふくらはぎには腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉があります。ふくらはぎに力を入れたときに、盛り上がるのが腓腹筋です。ヒラメ筋は腓腹筋の奥に隠れているため、外からは確認することができない筋肉です。ヒラメ筋の主な役割は、かかとを上げる動作や姿勢を保つことです。