



筋肉通信 NO. 9

令和2年5月1日（金）
保健体育科 吉田 律輝

「筋トレの歴史」

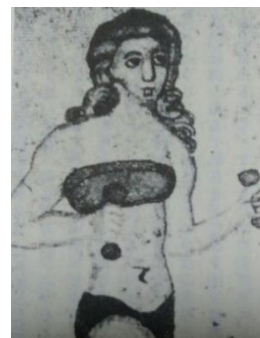
今回は「筋トレの歴史」について紹介しましょう！皆さんは、人類がいつごろから意識的に筋肉を鍛えるようになったと思いますか？その歴史は古く、なんと今から 4500 年前にまでさかのぼります！紀元前 2500 年ごろ、古代エジプトでは「ハルテレス」という器具を使って、筋トレが行われていたという記録がのこっているのです！石でできたおもりを持ってジャンプしたりしていたそうです。また、ヨーロッパやアジアの国々でも、筋力を高めるような運動は行われていたようで、牛をかついで体を鍛えたという記録が残っていたり、重い石を投げ飛ばして筋力を競ったりして兵士としての適性を見極めていたようです。当時の人々は生きるために本能的に体を鍛えていたのかもしれませんがね。しかし、現在のような筋トレの理論や方法が考えられ始めたのは 1950 年代に入ってからといわれています。下の表に、人類の筋トレ史をまとめてみました。



ハルテレス

年代	筋トレの歴史
紀元前 2500 年 (4500 年前)	・ 古代エジプトで筋トレが行われていたという記録が残っている。
1890 年代	・ 重さの替えられるダンベルやバーベルがつくられるようになる ・ ボディビルの先駆者ユージン・サンドー医師によって、「筋肉とその強化法」という本が出される。
1950 年代	・ 科学的にいろいろなトレーニングが考案され始める。 (トレーニング原理・原則などもこの頃に確立され始める) ・ これらのトレーニング法が現在の基礎となっている。
1970 年代	・ さまざまなトレーニングマシンが開発されはじめる
1980 年代	・ 日本でもフィットネスジムが普及し始める

このように歴史を振り返ってみると、現在のように筋トレが一般の人々にされるようになったのはここ 4～50 年ということになりますね。つい数十年ほど前まで、筋トレは一部のもの好きな人たちが行うものであり、体に悪く早死にするとされていました。しかし、その後の研究で、筋トレそのものが体に悪いのではなく、当時使用されていた筋肉をつきやすくさせるような薬物が体に悪かったということが明らかになります。そして、筋トレは体にさまざまな良い影響をあたえることが分かり始め、多くの人に行われるようになっていったのです。



みなさんは、筋トレの理論や方法が確立されたとてもラッキーな時代に生まれたといえるかもしれませんね！先人たちの知恵をいかし、筋トレで健やかな心身を手に入れましょう！次回もお楽しみに！！

【筋肉クイズ】 世界で最も速い動作ができる筋肉とは？

A, チーターの筋肉 B, イルカの筋肉 C, 昆虫の筋肉 D, 魚の筋肉

前回の答え→ A、縄文時代

今回のテーマでもありますね。正解は、紀元前 2500 年ごろ、つまり日本でいうところの縄文時代になります。現在の筋トレとはずいぶんと違いますが、それでも当時の人々は体を鍛えればパフォーマンスが上がるということを経験的に知っていたのかもしれませんね。