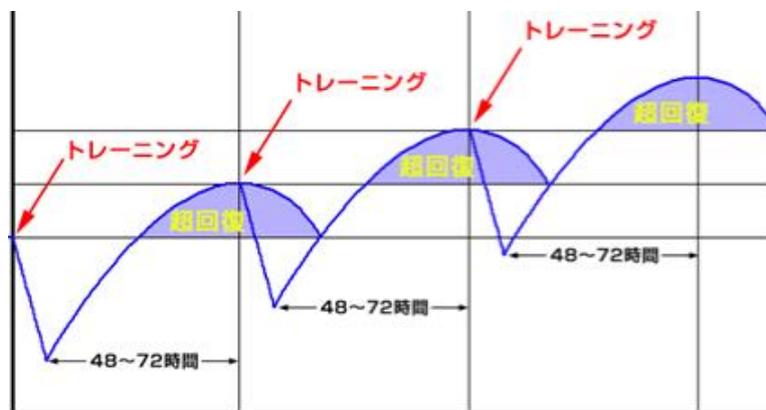




「超回復」

今回のテーマは「超回復」についてです！以前、トレーニング後の筋肉は傷ついた状態であり、タンパク質（アミノ酸）によって修復されるという話をしました。今回はそのトレーニングによるダメージとそこからの回復のサイクルについて詳しく見ていきましょう！

トレーニングをすると筋肉は傷つき疲労します。その後、疲労して筋力が落ちたままでは困るため、食事などによって摂取されたタンパク質によって回復します。しかし、この疲労→回復を繰り返しているだけでは筋肉は強くなっていきません。筋肉をより強くするために、疲労した筋肉は回復した後に前よりも強くなります。この現象のことを一般的に「超回復」といいます。下の図はトレーニングによる疲労と回復のサイクルを示したものです。トレーニング後、疲労によってパフォーマンスは低下します。そして、食事で摂取したアミノ酸からタンパク質を合成し48～72時間かけて前よりも強く修復されるのです。



ここでポイントなのが、筋肉の修復は2～3日の間つづくということです。前のトレーニングから間かくを空けずに同じ個所を鍛えようとすると、筋肉が十分に回復しておらずパフォーマンスが低い状態で行うことになってしまいます。そうすると、トレーニングの効果は十分に得られないうえにケガのリスクを高めることになってしまいます。なので、一度トレーニングを行ったら2～3日の間かくを取り、十分に筋肉を回復させてからトレーニングを再開することが望ましいのです！では、毎日トレーニングしてはいけないのかということそういうわけではありません。例えば、腕を鍛えた次の日は下半身を鍛え、その次の日は腹筋にするといったように、全身の筋肉をバランスよくローテーションさせていけば問題ないでしょう。

よく「休むことも練習」や「食トレ」と言われますが、トレーニング後の回復や栄養がどれだけ重要かは理解できたでしょうか。「運動・休養・栄養」は1セットで考えることが大切です。よく鍛え、しっかり休み、バランスの良い食事を心がけることで、体はより強くなりパフォーマンスも向上していくのです。好き嫌いや夜更かししているあなたは、この機会にぜひ生活習慣を見直してみてください！次回もお楽しみに！！



【筋肉クイズ】 人の体で骨格筋が占める割合は何%？

- A, 10%以下 B, 約30~40% C, 約50~60% D, 80%以上

前回の答え→ B, ロシア

ロシアは、国家ぐるみでのドーピングが指摘され、オリンピック2016年大会（リオデジャネイロ）に選手が派遣できない状況にまで追い込まれました。結果的に、一部の種目の一部の選手のみに出場が許可されました。