



## 「スロートレーニング」

今回は「スロートレーニング」というトレーニング法を紹介します！聞きなじみのないトレーニングかもしれませんが、小さな負荷でも効率的に筋肉を大きくできるトレーニングです。正しい行い方を知ってぜひ試してみてください。

以前、「筋肉通信 No.5」の中で、筋トレは目的によって負荷を使い分ける必要があり、筋肥大（筋肉を大きくする）を目的とする場合、10回前後で限界になるような負荷をかける必要があるという話をしました。これは筋トレ界の常識です。しかし、10回で限界になる負荷というのは危険をともなう場合があります。例えば吉田先生の場合、ベンチプレスをするときは60kgの負荷で10回×3セットというトレーニングをしていました（昔の話で今は無理です♪）。このトレーニングをするためには60kgのおもりを使いますが、もし重さに耐えきれずお腹や胸に落としてしまえば大けがしてしまうような重さです。また、ジムにでも行かないとこうしたおもりを使うことはできないですよ。そこで考え出されたのが「スロートレーニング（スロトレ）」なのです！前振りが長くなりましたが、その方法を見ていきましょう！

スロトレで意識するポイントは以下の2つです。

- ① 「筋肉の力を抜かずに出し続ける」
- ② 「動作をゆっくり行う」



例えば、普通に腕立て伏せをする場合、体を下ろすときは力を抜いて上げるときに力を入れます。スロトレでは、下げるときにも力を入れながら下げます。そうすることで、筋肉を休ませずに少ない回数で疲労させることができます。そして、1つの動作を3~4秒かけてゆっくり下ろし、3~4秒かけてゆっくり上げます。この2つを意識するだけでそれは立派なスロトレであり、自重（自分の体重）を使って簡単に行うことができます。スクワット、腕立て伏せ、腹筋などで応用してみましょ！

スロトレで筋肥大がおこる仕組みについても軽く触れておきましょう。筋肉の力を抜く時間をなくし力を出し続けると、筋肉中の循環が悪くなります。循環が悪くなるということは、新しい血液が入ってこず、疲労物質が出ていかないということです。そうすると、筋肉は酸欠（酸素が足りていない状況）におちいり、その結果さまざまな反応が筋肉中でおきます。詳しくは省略しますが、その反応によって筋肥大が引き起されると考えられているのです。



成長期のみなさんは骨や関節が未発達なため、大きな負荷のかかるウエイトトレーニング（おもりを使ったトレーニング）よりも、スロトレがおすすめです。自宅でも簡単にできるのでぜひ試してみてください♪

スロトレのポイントは、「低負荷・低回数」です。しかし、楽しんで強くなるというわけではないということはおさえておきましょう。これまで、筋肉を大きくするには重い負荷をかけるしかないと考えられてきました。しかし研究が進み、最近ではスロトレのように必ずしも重い負荷でなくても筋肥大がおこるということが明らかになってきています。筋肉は奥が深いですね…。次回もお楽しみに！！

【筋肉クイズ】 最も握力の強い動物は？

- A, コアラ B, ナマケモノ C, ゴリラ D, クマ

前回の答え→ B, 約30~40%

人の体の約30~40%が骨格筋で構成されています。ただこれは男性の場合で、女性は脂肪の割合が多くなるため、男性よりも5%ほど低くなる傾向にあります。最近は骨格筋の量も測れる体重計もあるので、機会があれば測ってみてください。男性は33~36%、女性は26~28%程度であれば標準的と言えるでしょう。それ以下の場合は筋肉の量が少ないのでぜひ筋トレにチャレンジしてみましょ！

