

アスパークだより

NO.471 1月5日発行 遠藤 翼

あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。

今回のアスパークだよりは、遠藤が担当します。

皆さんが毎日トレーニングにはげんでいるのを監視しているスタッフとしてきちんと休息を入れているのかと疑問になりました。

なので、今回のテーマは『トレーニングでの休息の必要性』です。

休息が無いとどうなるか？

休息を入れないと筋肉は低下します。

筋トレをした時は筋肉が傷ついている状態です。

そしてその筋肉が傷ついている状態から回復するまでは48時間～72時間が必要とされています。その

前にトレーニングをすると、さらに筋肉を傷つけてしまい、さらに筋肉がエネルギーとして使われてしま

う可能性もあるため、筋肉量がどんどん減って行ってしまいます。前日のトレーニングの影響で筋力も落

ちてしまっているため、連日で同じ部位を行うと、筋肉量・筋力共に低下してしまいます。

休息の期間

休む期間で考えると、筋トレをした部位は48時間～72時間は休息期間を取ることが良いですよ。

例えば、大胸筋のトレーニングをしたなら、大胸筋は48時間～72時間の休息期間を設けて、翌日には大胸筋以外の部位のトレーニングを行うといった具合です。

毎日トレーニングをしたい人に

部位を変えれば、筋トレした翌日でもトレーニングは続けることができます。ただ、同じ部位を毎日することは先ほどお伝えしたように筋肉量の低下にもつながるので、止めておきましょう。

そのため、毎日筋トレをするなら、日ごとに別の部位を行うようにメニューを組むようにしましょう。

例えば、(足・胸・背中)とサイクルを作るといいです。

最後に

休息はトレーニングと同じくとても大事な事です。トレーニングと休息をとって健康な体を作りましょう！！

参照 [筋トレで休みが必要なたった2つの理由！正しい休養日を身につけよう！](#)
