

# アスパークだより

No.432 2月1日発行

押木 英慶

今年は暖冬とはいえ、やはり冬は外に出るのが億劫になります。運動好きで身体を動かしたい方は、こんなとき室内での筋トレに一層熱が入るかと思われます。そこで今回は筋トレをする際のポイントをいくつかご紹介しますので参考にしてみてください。

## ポイント1 体組成の計測

身体のコンドディションを知るために、運動前に体組成を計測しましょう。体組成とは筋肉や脂肪、骨など身体を構成する組織のことです。ただし、激しい運動の直後や飲食後は正確に測定できない可能性がありますので、注意が必要です。また、起床後3時間以上経過してから測定しましょう。

## ポイント2 ウォーミングアップ

準備運動をしたら有酸素運動で身体を温めましょう。軽く息が上がる程度のランニングやエアロバイクをじんわり汗がでるくらいの強度で行いましょう。その後、入念にストレッチをして身体をほぐしてください。ケガの予防になります。



裏面へ

## ポイント3 トレーニングの順番

さあいよいよトレーニング本番です。毎日トレーニングするのであれば、1日ごとに鍛える身体の部位（パーツ）を分けるのが理想的ですが、同じ日に全身をくまなく鍛えるのであれば、“脚” → “胸” → “肩から上腕” → “体幹（腹筋・背筋）”の順番が効率的です。最初に体幹トレーニングを行い、その後に他の部位を行うと疲労でフォームが崩れやすくなってしまいますので、順番には注意しましょう。



## ポイント4 クールダウン

トレーニングが終了したら、クールダウンを行きましょう。就寝中、こむら返りなどで痛くて目が覚めるといった故障のリスクを防ぐためです。ウォーミングアップ同様に有酸素運動後にストレッチをすると効果的です。

## ポイント5 栄養補給

トレーニング後の栄養補給はとても重要です。トレーニング終了後30分以内に食事をとるのが理想ですが、間に合わないときは繋ぎとしてプロテインを摂取します。牛乳とバナナでも代用できます。食事のメニューは適度な糖質と肉や大豆、野菜や魚などバランスよく食べましょう。ゆっくり食べる時間がなくてコンビニ商品で間に合わせるのであれば、鮭のおにぎりやサラダチキンやゆで卵、サラダといった組み合わせにしましょう。

**筋トレはやり方次第で効果が半減することもあれば、自分でも驚くほど身体が強化されることもあります。皆さんもそれぞれの目的に応じたトレーニングの方法を確立して有意義なスポーツライフをエンジョイしてくださいね！**

参照: Tarzan