

アスパークだより

No.409 1月15日
土屋 宏太

こんにちは！

今回は「スロートレーニングのメリット・デメリット」について紹介します！

前回、笠原さんのアスパークだよりを見て運動して痩せよう！と思ったそこのあなた！
スロートレーニングは冬との相性が良いのでどうぞご覧ください。

そもそも、スロートレーニングとは？

マシンやダンベルを使う点は、一般的なトレーニングと同じですが、
違うところは、文字通り動作をゆっくりと行うトレーニングという所です。

1回の動作を3～5秒と筋肉にゆっくりと負荷をかけていきます。

そのため一般的なトレーニングより回数、セット数を少なめに設定しても同じくらいの効果が期待できます。

ゆっくり動かすだけだったら簡単じゃない？と思う人がいるかと思いますが、
ゆっくり動かしている間、筋肉をずっと使っているので、いつもより疲れると感じる方もいます。

決して楽ではありませんが、ほかのトレーニング方法に比べると汗をだらだらとかくような激しい運動ではないので、トレーニングに慣れていない方でも比較的簡単にできるトレーニングとなります。



スロートレーニングのメリット

① 基礎代謝を高める

運動をして筋肉が増加すれば、基礎代謝があがります。

食事制限だけでも体重は減りますが、

それは一時的だったりするためダイエットには向いていません。

基礎代謝をあげてから体重を落とした方が、リバウンドしにくい身体を作れます。

② 姿勢がよくなる

猫背や姿勢が悪い原因は、背筋が衰えてまっすぐ姿勢を保てないという理由がほとんどです。スロートレーニングで背筋を行うことにより、インナーマッスルが鍛えられ姿勢がよくなります。

③ ケガをしにくい

他のトレーニングと比べると速い動作はないので、比較的ケガのリスクは少ないです。

※ただ、時間をかけて動かすので、関節を痛めている方は悪化する可能性があります。

そのような方は、軽めの負荷で行うようにして下さい。

スロートレーニングのデメリット

① 速筋が鍛えられない

速筋とは、速く大きな力を出す筋肉です。

スロートレーニングを行っても足が速くなる、瞬発力が上がるなどの効果は得られません。

ダイエット目的の方にはあまり影響はないですが、専門種目によっては向いていない

トレーニングになるかもしれません。

② 体重がすぐに減るわけではない

無酸素運動なので、筋肉をつけ基礎代謝をあげてから体重を落としていくというものになるので、短い期間での減量には向いていません。

しかし、冬は寒く体温を維持するため基礎代謝があがります。

(詳しくは、前回の笠原さんのアスパークだよりをご覧ください。)

そのためスロートレーニングで基礎代謝が普段よりあがりやすくなり体重も落ちやすくなります。ほとんどのトレーニング種目で行えますのでこの冬痩せたい方にぜひおすすめのトレーニングです。