



北スポだより

12月号

No. 68

担当：塩原

今月号は9月からの新人、**塩原**が担当させていただきます。
まだまだ勉強の日々ですが、
皆様の健康をサポートできるように精一杯頑張っていきたいと思えます！

さて、すっかり寒くなってきましたね。
皆様、体調はいかがお過ごしでしょうか。
こういう寒い時こそ、しっかり動いて体を温めていきましょう！

ということで、最近筋トレにハマってしまった私が
【筋トレのやり方】について記事を書いてみたいと思えます。
まずは筋トレのメリットを見てみましょう。



【筋トレのメリット】

① ダイエットに最適

筋トレをして筋肉量が増えると、**基礎代謝**が上がるので痩せやすい体になります。

食事制限するだけのダイエットは、**筋肉を減らしてしまい基礎代謝を下げってしまうので逆効果になってしまうこともあります。**
適度な食事を摂りつつ筋トレをしていくことで、効果的に痩せることができます。

② アンチエイジング・美容効果も期待できる

筋トレをすることによって体内に**成長ホルモン**が分泌されます。

成長ホルモンは歳を重ねる毎に分泌量が減っていき、それに伴って老化が進行しますが、中高年であっても筋トレを行うだけで、**なんと安静時の100~300倍もの成長ホルモンが分泌されるのです。**

この成長ホルモンは体全体の若返りにも貢献すると同時に、お肌の若返りにも貢献します。よって筋トレはアンチエイジング効果も期待できるのです。

③ スポーツ競技の向上にも繋がる

筋トレを続けていくことで**基礎筋力が上がるので、スポーツ競技のパフォーマンス向上にも繋がります。**また、**基礎体力も上がるので日常動作が楽になり、日々が活動的になります。**

ここに挙げたメリットはほんの一例です。他にも多くのメリットがあります！

[裏面へ⇒](#)

【筋トレ Q&A】

Q1 筋トレはしたいけど、何から始めたらいいかわからない。

➡ まずは体の中でも比較的に大きな筋肉を中心に鍛えるといいでしょう。
代表的なものとしては、**大腿四頭筋**（足の筋肉）・**大胸筋**（胸の筋肉）・**広背筋**（背中の筋肉）など。
大きな筋肉を鍛えると、その周りの末端の小さな筋肉も同時に鍛えることができるので一石二鳥なのです。

これらを鍛える代表的な種目が、**デッドリフト**（背中）・**スクワット**（足）・**ベンチプレス**（胸）で、**筋トレの種目のBIG3**とも言われています。

Q2 マシンとフリーウエイトだとどちらをやればいいのか？

➡ **最初はフォームが安定するマシンでのトレーニングをお勧めします。**
慣れてきたらダンベルを使うフリーウエイトに移行しましょう

フリーウエイトでのトレーニングはフォームを自分で安定させる必要があるため、その分動員される筋肉も多く、非常に大きな効果を得ることが出来ますが、慣れていないうちに行うと怪我をする恐れもあります。

Q3 回数は何回やればいいのか？

➡ **筋肥大を目的とするのであれば、8~10回が限度の負荷で1セットとして、最低3セット行うことが基本になります。**

筋肉を大きくするにはある程度の回数を必要とするので、1セットだけで終わってしまった場合は効果が無い場合があります。

○北地区スポーツセンターで行えるおすすめのメニュー（所要時間：約30分）

ランニングマシン・・・軽く5分ほど歩いてウォーミングアップ

↓
レッグプレス・・・下半身（大腿四頭筋、大臀筋など）

↓
ベンチプレス・・・胸（大胸筋など）

↓
ラットプルダウン・・・背中、肩（広背筋、僧帽筋など）

↓
インクラインシットアップ・・・腹（腹直筋など）



それぞれを8~10回が限度の負荷を1セットとして3セット行いましょう。
全身をまんべんなく鍛えることが出来るメニューです。

それでは、寒さに負けず頑張ってください！