

かんたん 2 step でやる気キープ！

筋トレのつづけ方

筋トレに興味関心がある人はたくさんいると思います。ですが三日坊主になってしまうかも……と悩んで踏み切れない人も多いはず。そこで、今回は筋トレをどう続けていくかに重点を置いて書きます。(null)

謝辞

記事の執筆にあたって、健康科学や運動生物学などを専攻されている江川 達郎助教（京都大学大学院 人間・環境学研究科）にご協力いただきました。お忙しい中でのご協力にこの場を借りて感謝します。

1. 動画orアプリを使う

自分の意思だけでトレーニングを続けるのは非常に難しいです。周りにある様々な誘惑に勝たなければいけない上に、自己流だと誤ったフォームで続けてしまい、正しい結果を得られないおそれもあります。

そこでオススメなのが、動画やフィットネスアプリを使うトレーニングです。フォームを確認しながらトレーニングができるほか、動画を流すことでスマホ断ちできるメリットもあります。



オススメ Nike Training (アプリ)

継続日数やトレーニング回数など、一定の条件を満たすとトロフィーがもらえます。こなしたトレーニングの履歴も確認できるので、やる気がわきます！

2. まずは短い時間から

いきなりハードワークを課しても続かなくなる可能性が高いです。筋トレのモチベーションが高くても、何からやればいいのかわからない人もいますでしょう。

そんな人は、まずは短時間で、特定の部位に絞った筋トレをやってみましょう。YouTubeやアプリの動画だと鍛える場所ごとのトレーニングのバリエーションも多く、3～4分の短い内容でもかなり筋肉に効きます。

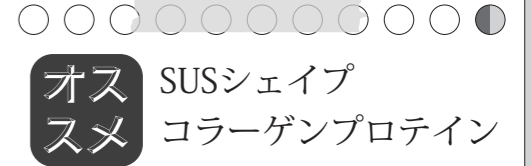


オススメ ダンス

短時間でできるものが多く、音楽にノって楽しめるのが魅力です。特にホップする動作が多いものと汗の量も増えます。もちろん跳ばなくてもできるダンスもあるので、周囲に気をつけて踊りましょう！

発展 食事について

身体を鍛えるためには、食事が筋トレと同じくらい大事です。筋トレ後や朝食後にプロテインを飲むことで体中のたんぱく質を増やし、トレーニングの効果を高めることができます。食べ物も節制……とまではいなくても、その日の食事を記録するだけでも日々の食事を見直す機会ができます。



ピーチと大豆のフレーバー。牛乳に混ぜやすい。記事制作者のお気に入り。

筋トレについての質問に、いくつが答えていただきました！

江川先生による 筋トレQ&A

筋トレはいつするのが効果的？

筋トレは時間帯によって効果に違いはほとんどありませんので、自分に合った時間帯を見つけて行いましょう。ただし、午前は午後に比べて筋肉が硬く怪我のリスクが高いこと、そして心臓突然死も起こりやすいことなど、安全面を考慮すると、体が温まってくる午後の方がオススメです。

1日に何分筋トレすればいいの？

週30～60分の筋トレが最も死亡リスクを下げ、週130分を超えてくると、筋トレの健康増進効果が消失することがわかっています。また頻度としては週2～3回が適切であるとされています。したがって、1日の筋トレにかかる時間は10～20分程度、週2～3回行うのが効果的です。また、筋肉にはマッスルメモリーがあります。1～2ヶ月程度しっかりと継続してトレーニングをすれば、数週間であれば一時的に休んでも大きな問題はありませぬ。

食事と筋トレの関係

筋トレによって筋肉を肥大させるためには、エネルギー(カロリー)を十分に摂取しており、かつたんぱく質合成>たんぱく質分解となる必要があります。ですので、食事により適切にエネルギーを摂取していることが大前提です。筋トレはたんぱく質分解も促進するため、食事をせずに筋トレをすると、筋肉は逆に萎縮してしまいます。筋トレの効果を最大化するための食事の重要なポイントは以下の通りです。

- ・空腹状態で筋トレをしないこと
- ・筋トレ後30分以内にたんぱく質(10～20g程度)を摂取すること
- ・筋トレ後24～48時間程度はたんぱく質合成が進みやすい状態なので、1日を通してたんぱく質摂取量を高めること

ただし、糖質と脂質も体づくりに大切ですので、たんぱく質だけに偏らないように気をつけてください。

マッスルメモリー：筋肉がトレーニングの効果を記憶しているため、筋肉を一度鍛えておくと、しばらく休んでも筋トレを再開すれば短期間で戻る状態を指す