

# 健康体力づくりコラム

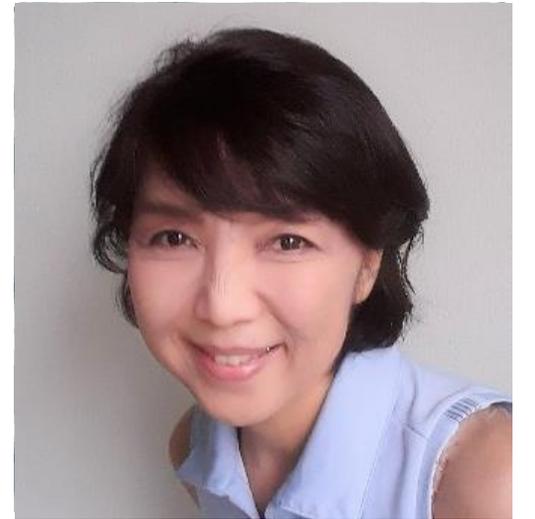


Shinodaのじょんのび健康談義

## 「目的に合わせた筋のトレーニング方法」 ～筋トレの回数を増やしても筋力は上がらない!?～

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

日常生活習慣の中で新しい発見や異なる視点が見つかって少しでも「じょんのび！（新潟弁で「心地よい、解放された、等の意味）」してもらえたら幸いです。



篠田 浩子

### Profile

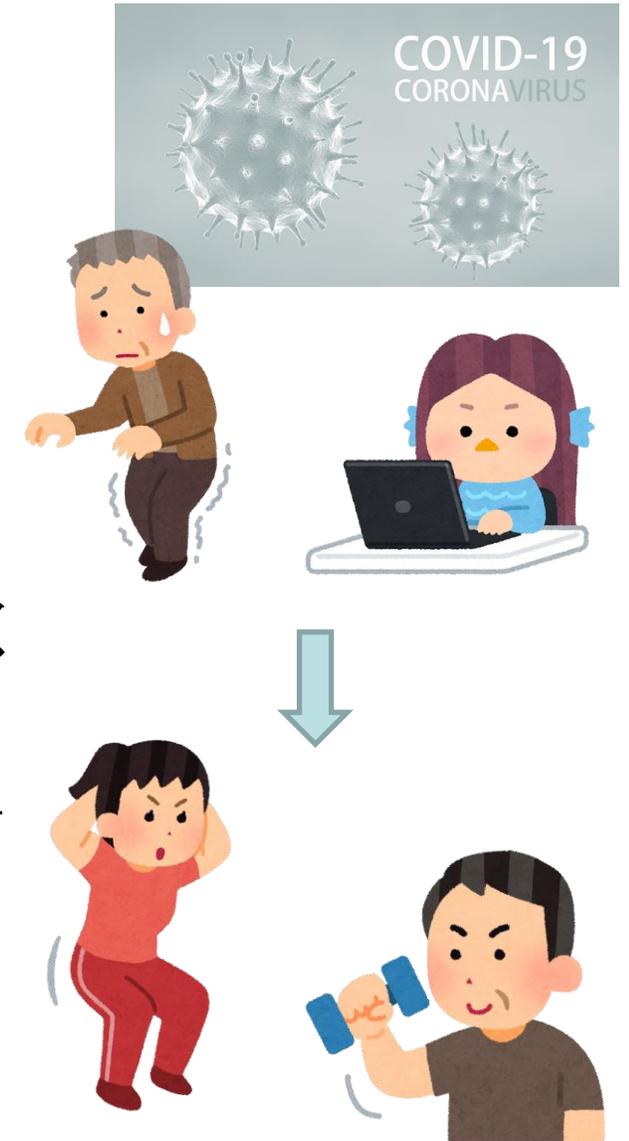
1億人元気運動協会認定チェアエクササイズ・インストラクター、健康運動指導士、教育学修士

大学・専門学校で非常勤講師を務める他、新潟で地域連携の異世代運動プログラム開発等に携わる

# コロナ禍における筋力トレーニングの重要性

新型コロナウイルス拡大による行動制限によってもたらされた人々の体力低下は社会的な問題となっています。(ブラジルサンパウロ州立大学などの調査では新型コロナのパンデミックにより外出制限が開始されたはじめの数カ月ですでに世界中の人々の運動や身体活動の量は33.5%低下し、座位行動は28.6%上昇したことが示されています。1))

そんな中、自宅で一人でもできる様々な筋トレのメニューが自治体のポスターやメディア等で紹介されるようになりました。これら多くの筋トレメニューがある中で、計画的にトレーニングを始める場合、限られた時間で安全に効果性を出すにはその目的に応じて適正な方法（原則）に則ることが必要です。ここでは各個人に合った内容で効率よく効果性を出すためのトレーニングとして特に「目的別トレーニング法」の原則について確認してみましょう。



1) Lack of physical exercise during COVID-19 confinement may lead to a rise in mortality, study shows、サンパウロ研究財団 2021.

# トレーニング目標に応じた負荷と反復回数、量、休息時間の設定

全米ストレングス & コンディショニング協会 (NSCA) では標準的なトレーニング目標に応じたレジスタンストレーニングのプログラムデザインとして表のようなガイドラインを提示しています。そこから目標別に実際のトレーニング方法についてそれぞれの違いを見てみたいと思います。

	筋パワー	筋力	筋肥大	筋持久力
強度(負荷)	高	中～高	やや低	低
目標反復回数	少	やや少(≤6)※	やや多(8～12)	多(10～15)
休息时间 (セット間のレスト)	長 (2～5分)	長 (2～5分)	やや短 (30～90秒)	短 (≤30秒)

※コアエクササイズでは6回以下だが補助エクササイズではやや軽い負荷で8回以上

表 トレーニング目標に基づく負荷と反復回数、休息時間の設定

# 筋肥大をねらうなら・・・

体脂肪率が高い方や血糖値の高い方で代謝改善をしたい方など、まずは「筋量を増やしたい」、「筋肉質に見た目をよくしたい」というように「筋肥大」を目的とする場合、負荷を強くするよりよりも、やや軽めの重量などで回数を多めに（6～12回できるぐらい）、セット間の休憩を短くして行うのが効果的とされます。

休息は短め  
がポイント！

負荷はやや軽め  
(1RM【;1回だけ上げられる最大重量】の67～85%)

レップ数:8回～12回  
できるぐらいの回数  
(やや多め)

あまり休憩を長くしないで(30秒～1.5分)  
次のセットへ

セット数は1～3セット



図はあくまでもイメージです↑

長時間の動作・運動でも疲れにくい体をつくる「筋持久力」の向上を目的とする場合は さらに軽い負荷で回数を多くし、セット間の休憩を短くします。



# 筋力UPをねらうなら・・・

ある程度の筋量があり、「趣味のスポーツを無理なく継続したい」、「立ち上がり・座りや段差を上げる動作をさらにスムーズにしたい」というような「筋力アップ」を目的とする場合は、少し負荷を高くしてややキツイめの重量やエクササイズなどで回数は少なめ(6回以内でキツくなるぐらい)、セット間の休憩を十分にとり行うことで効果をねらうことができます。ある負荷で行うことに慣れて楽になったら回数を増やすよりも少し負荷を上げるか、少しハードルを上げたバリエーションで行うことが有効となります。下半身や全身のエクササイズではより休憩時間を長くして十分に回復してから次のセットを行うことが特に重要とされています。

負荷はやや高い  
(85%1RM以上)

レップ数:6回以内でし  
かできない回数  
(少なめ)

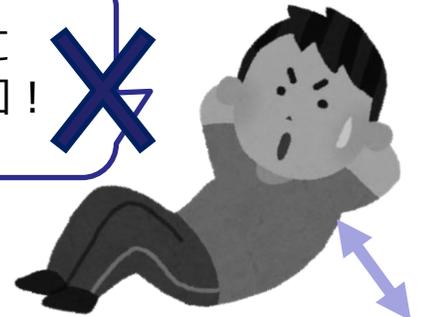
休憩は長く  
(2分~5分)

セット数は  
1~3セット



十分に休息  
がポイント!

50回できるよう  
なったら次は100回!



やみくもに反復回数だけ増やしても  
筋力アップは期待できません。  
(筋持久力はアップ↑)

# 筋パワーUPをねらうなら・・・

スポーツ競技のパフォーマンスアップで〈筋力×速度〉と定義される瞬発的に大きな力を発揮する「筋パワー」のアップについては筋力向上目標よりさらに高い(最大努力に近い)負荷と回数で、セット間休憩を長くとってトレーニングを行う、とあります。

負荷はかなり高い!

休憩は長く  
(2分~5分)  
次のセットへ

レップ数: 1~6回以内  
でしかできない回数  
(少ない)

セット数は  
1~6セット



筋パワーアップで競技者の間で注目の「プライオメトリックトレーニング」は筋-腱接合部を中心としたストレッチ・ショートニング・サイクルと呼ばれる反射を利用した強化法で、青年・成人期のアスリートでは高強度トレーニングにおいて短期間での向上が期待できますが、高い筋力・トレーニング経験等を要することが前提とされ、関節に問題があり障害リスクの高い一般・高齢者等では推奨されません。

# トレーニング頻度：効果的に休息をとる戦略「スプリットルーティーン」

これらの目的別の筋トレメニューは「毎日続けなくてはいけない！」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、ガイドラインでは「回復」の原則から初心者の筋トレの頻度は週2, 3回が効果的とされています。筋トレに慣れてきていくつかメニューのバリエーションも加えられるようになったら下の表のように日ごとにトレーニングする筋群を変える「スプリット・ルーティーン」法の活用などでトレーニング日を増やすことも有効です。

表 スプリット・ルーティーンによる大筋群の強化の例

月	火	水	木	金	土	日
腕・胸	足・腰	お腹	腕・胸	足・腰	お腹	休み

「スプリット・ルーティーン」  
: 身体の部位ごとに幾つかに分類して  
トレーニング日を分ける方法)

今回紹介したのは標準的な目的別原則の概要のみで、この他にも多くの変数において個別の考慮が必要なことは言うまでもありません。ただ一連のガイドラインから分かることは、筋トレは「休まず、キツイメニューをひたすら回数増やして毎日くりかえす！」ことではなくとも効率的に成果は出る、ということです。このようにご自分の目的に合わせて適切な負荷や回数、頻度を選択して無理なく筋トレを行うことは、より快適な身体状況を作り出すことに着実につながることでしょう。