

# スポ振通信

今月のテーマ

## 筋力トレーニングをしよう！！

### ■ 筋肉は使わないと衰える

筋肉は、30歳代の男性で体重の約40～45%、女性では35～40%を占めています。筋肉量のピークは25歳～30歳で、40歳を過ぎたあたりから目立って減ってきます。

特に足腰の筋肉は、1年に1%ずつ細くなっていきます。これは、30歳から80歳の50年間で、50%も筋肉が減る計算になります。若いころスポーツで培った筋力や体力も使わなければ衰えます。昔取った杵柄で運動をしようとしても、体がついていかないのはそのためです。

いつまでも、元気に活力に満ちた生活を送るために、筋力トレーニングを始めてみませんか。

### ① ダイエット のために



### ■ 有酸素運動だけでは非効率

脂肪を燃やすために、ウォーキングなどの『有酸素運動』に取り組まれている方も多いと思います。軽めの運動を、酸素を取込みながら長時間続ける有酸素運動は、脂肪を消費する運動であることは間違いありません。しかし、脂肪の消費量は想像以上に少ないものです。

150Kcal分の食事と運動

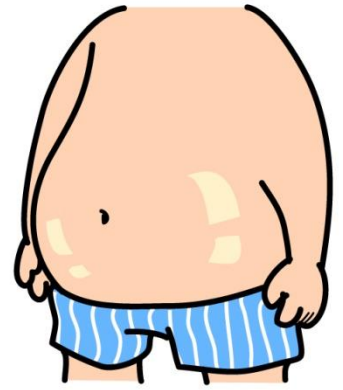
- ・白米（お茶碗に軽く一杯89g）
- ・食パン（6枚切り約1枚57g）
- ・ビール（350ml缶約1本375g）

- ・ウォーキング（約44分）
- ・ジョギング（約22分）
- ・水泳（クロール）（約19分）  
（65kg男性と仮定）

## ■ 筋肉はエネルギーの最大の消費者

もっとも手軽で、多くの人がチャレンジするのが、『摂取エネルギー量を減らす＝食べないで痩せる』方法です。この方法はすぐに体重が減り、即効性が高いように見えます。

しかし、厳しい食事制限をすると、脂肪も減りますが、脂肪と同程度かそれ以上に筋肉も減ってしまいます。エネルギーの貯蔵庫である脂肪より、エネルギーの最大の消費者である筋肉を減らして、体を省エネモードにし、飢餓状態をしのごうとします。この状態を『隠れ肥満』といいます。

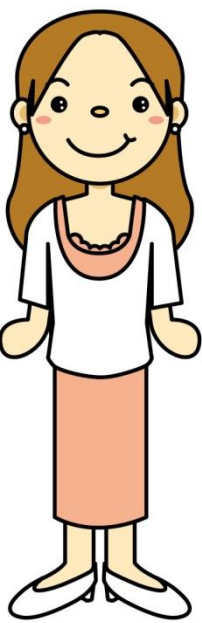


## ■ 基礎代謝を落とさないように

なぜ筋肉が減るとやせにくくなるのでしょうか。それは、基礎代謝が低下するためです。

**基礎代謝・・・心臓の拍動や体温の発生など生命維持に欠かせない活動。基礎代謝量は、運動によるエネルギー量よりも多く、寝ているときも、消費され続けます。**

左のイラストのとおり、全消費エネルギー量の60～75%を基礎代謝が占めます。したがって、エネルギーの最大の消費者である筋肉を減らさずに、基礎代謝量を落とさないように、ダイエットに取り組むことがとても大事なことになります。



基礎代謝量  
約60～75%

活動によるエネルギー消費  
約15～30%

食事による熱生産  
約5～10%

## ■ リバウンドしないように

食事を減らすダイエットのあとには、体重が元に戻るリバウンドが必ずと言っていいほど起こります。リバウンドには2つのパターンがあります。1つは、ダイエットが続けられずに起こるもの。戻るのが速いのが特徴です。もう1つは、ダイエットを同じように続けているのに、体重が少しずつ戻ってしまうものです。これは、筋肉が減ることで、基礎代謝量が減り、やせにくい体になったために起こります。

**健康的に、リバウンドせずにダイエットをするには、食事・ウォーキングなどの有酸素運動・筋力トレーニングをうまく組み合わせることが大切です！！**

## ② 筋肉豆知識

### ■ 100歳からでも筋肉は増える

筋肉のおもしろいところは、加齢とともに減少しても、筋肉が発揮するスピードはほとんど衰えないことです。また、筋肉は鍛えることで100歳を過ぎても太くなることがわかっています。高齢になると、関節などに問題を抱える場合が多いので医師の指導は必要ですが、筋トシの効果はいくつになっても期待できます！！



### ■ おすすめ！朝の筋トシ

筋トシ自体は、『無酸素運動』なので、運動時の脂肪の消費はほとんどありません。しかし、筋トシのあとには、成長ホルモンやアドレナリンが分泌され、脂肪を燃焼しやすい形に分解してくれます。この効果は、6時間、長くて2日間にわたって持続すると言われています。こうした成長ホルモンの働きを有効に活用するならば、朝、筋トシをするのがおすすめです。朝の筋トシで、脂肪を燃焼しやすい形に分解しておけば、通勤や家事などの日常的な活動をしていても脂肪が燃焼されやすくなります。

### ■ 筋トシが有酸素運動(ウォーキングなど)の脂肪燃焼効果を高める

ウォーキングなどの有酸素運動は脂肪を燃焼させる効果はあるが、その消費エネルギー量はとても少ないということは、1ページのとおりです。筋トシをして、成長ホルモンの分泌を促し、代謝を高めておくことで、有酸素運動の脂肪燃焼効果を高めることにもつながります。



**筋トシ + 有酸素運動 うまく組み合わせることで、効果もアップ**

### ③ やってみよう！！

#### ■ お出かけ前に少し筋トレ



①外出前に脚の  
筋トレ  
**スクワット**

②ちょっと早歩き  
で外出  
**有酸素運動の  
効果アップ**



#### ■ トレーニングルームを利用しませんか

豊島体育館・庄内体育館・豊泉家千里体育館・高川スポーツルームにあるトレーニングルームは、筋力トレーニングや有酸素運動の機器が充実しています。

- ・何から始めたらいい？
- ・どんな風にしたらいいかわからない・・・
- ・運動が苦手だ・・・

心配は不要です！！スタッフが常駐しています。気軽に声を掛けてください。そして、料金は1回単位ですので、気軽に始められますよ。

今年の夏は、暑いですね・・・。空調の効いたトレーニングルームで運動を始めてみませんか。



豊島体育館



庄内体育館



豊泉家千里体育館



高川スポーツルーム

#### 参考文献：内臓脂肪が燃えるカラダ革命



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・  
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

