

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『筋肉の秘密』についてお届けします。

今回はトレーニングがあまり好きではない方向けの豆知識になっています。6月号が人生を変えるかもしれませんよ！



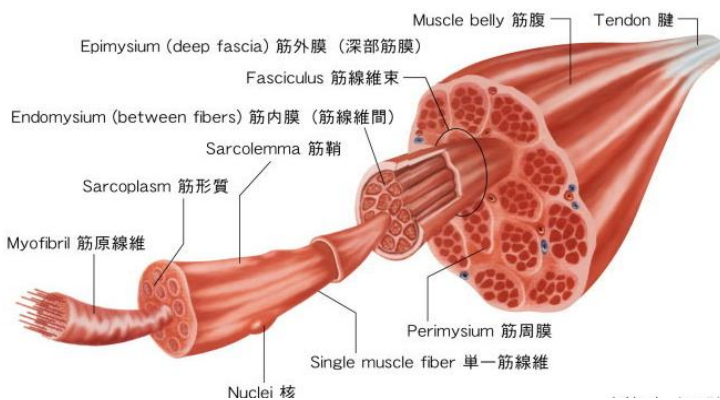
## 筋肉って、なぜ必要なの？

私達のカラダは、筋肉の収縮によって動いています。お箸を持ったり水を飲んだり、寝返りだって筋肉が収縮しているから出来るのです。

もし、その筋肉がやせ細ってしまったら…。十分に収縮できなくなってしまうたら…。

物を呑みこむ事も容易に出来なくなり、歩く事も一人でトイレに行く事も難しくなってくるでしょう。

運動だけでなく、私たちが日常何気なく行っている全ての動作が困難になる前に、筋肉についてしっかりと知識を入れておきませんか？ きっとこの先役に立つはずですよ。



筋肉は何千、何万本もの細い繊維(糸のような筋繊維)の寄り集まりで出来ています。その筋繊維は、小さな束になり、また何本かの寄り集まりになり、一つの大きな筋肉として仕事をしているのです。

筋肉には皆さんがよく知っている、ある法則が存在しています。何だかわかりますか？

①筋肉は**適度**に使えば、強くなったり発達したりする。

②使わなくなると弱くなり、委縮する。

③使い過ぎても発達せず委縮してしまう。

という法則です。問題なのは『**適度**に使えば』というココですよ！

適度？！とは、いったいどの位の強度やボリュームなのでしょう？

## 『適度』は人によって違う

100Kgのバーベルを軽々挙げているマッチョさんと、10Kgでもひーひーの人では、同じ適度でも扱う重さや運動の量が全く変わります。ここで言う適度な負荷とは、**日常生活の中で一番キツイ作業**を言っているのです。

布団の上げ下げが一番きつい人は、この上げ下げよりも少しだけキツイ負荷をかけてあげる事が『適度な負荷』になるのです。

布団の重さが3Kgだったら、4Kgのダンベルで上げ下げの運動をすれば、確実に筋肉は強くなり、発達するのです。

こんなシンプルな法則ですが、たいいてい人は『**あまり無理すると明日動かなくなるから**』と、手を引いてしまいます。あ～なんでもったいないんだ。

今無理しないで、いつ無理するのですか？ トレーニングは確実に皆さんの筋肉を強くしてくれるのに、やる前から逃げていたら②の弱く、委縮した身体になってしまいますよ…。

## あまり無理すると、明日動かなくなる

とは言え、やはり慣れない運動をいきなり始めるのは怖いものです。

筋肉の成長には『痛み』がつきものなので、筋肉痛で動きが悪くなるのが、最大の難点と考えている人も多いはず。

普段使っていない筋肉を動かすと、当然そこに負荷がかかって翌日から2、3日はだるさや痛みが残ります。でもこれって日常以上の負荷がきちんと掛けられた証明になりませんか？

トレーニングしたけど普段の生活範囲内の負荷であれば、きっと痛くもかゆくもないはずですよ。

**ほんの少しだけ無理**をする事が、皆さんの筋肉を強く発達させてくれる事を、忘れないでください。

ここで本題に戻しましょう。

なぜ筋肉が必要なのか？ それは、全てのエネルギーの源になっているものだからです。

筋肉は車に例えるなら『**エンジン**』になります。エンジンがついていない車は走らないですよ！

そのエンジンは少しだけ無理をさせると、どんどん強くなるのです。

## 適度な負荷でのトレーニングで、何が変わるの？

基礎代謝が上がる  
太りにくい身体が作れる  
疲れにくい身体が作れる  
スタイルが良くなる  
精神的に強くなる  
物事に前向きになる

ほんの少し踏み出せば、今まで足踏みしていた事が嘘のように乗り越えられます。  
身体ってこんなに簡単に変えられるんだ！ と実感してもらえるはずですよ。  
継続してトレーニングしている方は体感していると思いますが、身体が強くなると気持ちまで強くなるのです。  
精神的な安定や、判断力の向上など、そのメリットは数え上げたらきりが無い程！  
それでもまだ躊躇している方！  
**筋肉痛は成長痛**だと思って、ストレッチしながら褒めてあげてください。

それよりもっと怖いのが、トレーニングをしないまま過ごしていくこの先ですよ…。

筋肉は必要最低限しか使われない為、どんどん機能低下を起し仕舞にはやせ細ってきてしまいます。

そうなるからではもう手遅れですよ。

一日でも早く、トレーニングする事をお勧めします！ 健康な毎日のためにも。

7月号は『タイガーナッツ』です。

監修:構成 F・E・P 打林