

我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/11




『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！
皆さんは筋トレや有酸素運動・ストレッチなど、どのくらいの時間をかけていますか？トレーニングなんてしてない！という人はぜひ今日から始めましょう！今回は「**トレーニング時間**」についてです。

筋トレの時間

「筋トレをやらない」「やっていたけど続かない」という人は、「**時間がない**」が理由の1つではないですか？では、**筋トレってどのくらい時間をかければ良い**のでしょうか。1時間？2時間？本格的にトレーニングしているボディビルダーやアスリートでもアップやストレッチを入れて大体2時間くらい。実際のトレーニング時間は1時間もないのです。理由は**集中力が続かない**からです。1時間でも長い！と思った方、安心してください！1分でも筋トレはできるのです。スクワットを1回4秒でやっても1分で15回できます。腹筋1分間も大変ですよ。まずは無理なく続けられる時間でやること。それが1分でもいいのです。大事なのは続けることです。



インターバル(休憩)時間

種類	パワー	筋肥大	筋持久力
回数	1~2回	8~12回	20回以上
休憩	4~5分	30秒~1分	30秒
目的	 筋力の向上 瞬発力の向上 競技力の向上 など	 脂肪燃焼 筋力の向上 怪我の予防 など	 持久力の向上 引き締め効果 競技力の向上 など

皆さん、筋トレをする時にインターバルは気にしていますか？トレーニングの種類によって**インターバルを変えて**みましょう。**パワートレーニング**は1~2回しか上がらない重量で行い、**インターバルを長く**とります。筋肉をしっかりと回復させて、重量を軽くしないで行うためです。**筋肥大**は8~12回上がる重量で、**インターバルは短め**です。筋肉が疲れている間に、再び筋肉を使うこと刺激を加えて筋肥大を促します。次のセットが8回上がらなければ重量を軽くします。12回以上上がるようになったら重くしましょう。**筋持久力**は20回以上上がらなくなったら重量を軽くします。**インターバルを短く**することで回復力も高めます。それぞれ2~3セットおこないます。パワートレーニングは重いものを上げる力、筋肥大は筋肉をしっかりとつけて、筋持久力は疲れにくい筋肉と引き締め効果があります。

目的に合わせたトレーニングで、理想の身体を手に入れましょう！

有酸素運動の時間

有酸素運動は最初に**糖分を消費**して、**20分くらいから脂肪を消費**し始めます。なので20分以上行いましょう、とよく言われています。では10分くらいでは運動効果がないのでしょうか。有酸素運動だけを考えれば20分以上がおすすです。しかし！筋トレを先に行えば糖分をエネルギーで使うので、その後に有酸素運動を行えば**短い時間で脂肪も燃焼**し始めます。また、筋トレで**成長ホルモン**が体内で分泌するといわれています。**成長ホルモンは脂肪燃焼を促す**ので、筋トレ・有酸素運動の順番で行うとダイエット効果が高まりますよ。

おすすめインターバルトレーニング

インターバルトレーニングという、キツイ運動と軽い運動を交互に行うトレーニングがあります。例えば、ランニングをかなり早いスピードで1分間走って1分歩く、これを繰り返します。走っている間は心拍数を140~160に上げ、歩いている間に120前後に下げる(個人差があるので下がらない人もいます。)ことによって、**心肺機能向上と脂肪燃焼**を目的としたトレーニングです。走るのが嫌な人はエアロバイクで負荷を重くして1分、軽くして1分も同じ効果があります。また筋トレのインターバルトレーニングは筋肉の引き締めにもなります。

1人で黙々と、同じことを続けることが苦手な人に適したトレーニングの教室が11月から始まります！
その名も「**ハッピーシェイプ**」！音楽に合わせて、**インターバルトレーニング**を含めた**筋トレや有酸素運動の教室**です。初回は**11月11日(土)11:30~12:00**。隔週・第2第4土曜日の月2回、2月までの**限定レッスン**です。トレーニングルームの会議室で**1回300円**。キツイトレーニングの教室ですが、自分で調整しながらできるので、**興味のある方はぜひご参加ください！**