

筋肉強化

暖かくなり、夏に向けて、体づくりを始める方も多いのではないのでしょうか。効果的なトレーニングに加え、食事内容も工夫することで、効率的に筋力アップや筋肥大することができます。

食事

- パフォーマンスアップのために、運動前や運動中にアミノ酸を摂る
- 運動後は、30分以内にプロテインを飲む
- アミノ酸スコアの高い食品をとる。例) 肉や魚、たまごなど
- たんぱく源とともにビタミンB6を多く含む食品をとる
例) にんにく、かつお、豚ヒレ肉 など
- 糖質を効率よくエネルギーにかえるため、下記栄養素の食品をとる
例) ビタミンB1：豚肉、玄米、豆類、内臓類など
ビタミンB2：レバー、卵、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類など
ナイアシン：魚介類、肉類、藻類、種実類など
パントテン酸：レバー、酵母、卵黄、豆類など
- 脂肪燃焼を促すカルニチンを多く含む食品をとる 例) 牛赤身肉、ラム肉
- 運動中（長時間ではない）の熱中症予防に、適宜スポーツドリンクを飲む



運動

- 運動前に20~30分ほどウォーミングアップを行う
- ストレッチは自分の能力の範囲内で、無理なく、はずみをつけないように持続的に行う
- 鍛えたい部分にきくトレーニングを行う
例) 大臀筋：スクワット
上腕二頭筋：ダンベルカール
上腕三頭筋：トライセプスキックバック
大胸筋：ベンチプレス
腹直筋の下部：レッグレイズ
腹直筋の上部：クランチ
三角筋：パイクプッシュアップなど
- 2-3日に1回42.レジスタンストレーニングを行う
- 怪我をしたらRICEを行う
Rest（安静）・Icing（冷却）・Compression（圧迫）・Elevation（挙上）



トレーニングの酸化ストレス度チェック

3つ以上 あてはまる場合、酸化ストレスがかかっている可能性があります
身体に負荷がかかり過ぎてしまうと、効率よく筋肉を大きくすることができませんので、注意しましょう

- ✓ 毎日、同じ部位の筋力トレーニングをしている
- ✓ 筋肉痛を感じている状態で筋力トレーニングを続けている
- ✓ 筋トレをするときは、毎回、限界までやっている
- ✓ 毎日激しい運動(競技)をしている
- ✓ トレーニングしていても筋肉がつかない(成果が出ない)
- ✓ トレーニングによる疲労が回復しない
- ✓ 筋肉痛がなかなか治らない
- ✓ 競技のパフォーマンスがあがらない
- ✓ トレーニングにより体調がすぐれない

酸化ストレスとは・・・活性酸素の発生によって人体に起きる有害な作用のこと。
筋トレによって筋力アップや筋肥大を目指す場合、筋肉に強い負荷をかける必要がありますが、筋肉に強い負荷をかけると、活性酸素が発生し、抗酸化能を上回ると酸化ストレス状態になります。その結果、筋肉のたんぱく質が酸化され、筋肉がもともと持っている力を出しにくい状態になります。

*何らかの持病があるなど、医師の指導で運動制限がある場合は、その指示に従いましょう。