

トレーニングを正しく行うための4つのポイント

最近健康ブームでジムなどに通ってトレーニングをする人が増えていると聞きます。しかし、いきなり始めようとするとなんをやっていいかわからない人が多いのでは？ジムに通うならトレーナーがいろいろ教えてくれますが、聞いているだけだとなかなか覚えられないかもしれません。

この冊子ではトレーニングを行っていく際に必要なことを書いてあります。これだけ知っていれば危険を冒さずに安全にトレーニングを始めることができることでしょう。

多少文章量が多かったり、難しいことがあるかもしれませんが、そういう時は印刷していつでも読めるようにしたり、わからないところは私に気軽に質問してください。

- ポイント1 ウォーミングアップ、クーリングダウンをしっかりとやる
- ポイント2 オーバートレーニングにならないようにする
- ポイント3 トレーニングの目的を明確化する
- ポイント4 食事をしっかりと食べる

ポイント1

ウォーミングアップ、クーリングダウンをしっかりとやる

ウォーミングアップとはトレーニングをする前に体を温めることで、クーリングダウンはトレーニングの後に体を整えることです。

ウォーミングアップは筋肉の温度を上げ、筋肉で酸素を効率よく使うことができ、さらに筋力を大きく発揮するために必要なことです。

初心者や中高年者の場合、突然重い負荷でトレーニングをすると怪我をしたり、体調を崩すことがあります。ウォーミングアップは怪我をしない意味でも非常に重要な役割をしています。徐々に筋肉に送られる血液の量を増やすことで神経伝達速度を速め、筋肉の反応速度が上がり、また精神的にも「これからトレーニングをおこなうぞ」といった準備が心の中でなされるのでストレスが少なくトレーニングを行うことができます。

ウォーミングアップをどれくらいやればいいのかというと、環境や個人で違いますが、一般例とした表を書きます。

	気温が低い(冬)			気温が快適(春秋)			気温が高い(夏)		
	低強度	中強度	高強度	低強度	中強度	高強度	低強度	中強度	高強度
5分	×	×	×	×	×	×	×	×	×
15分	×			×			×		
30分			×			×			×

：効果的である ：やや効果がある ：効果が疑わしい ×：あまり効果がない

気温とウォーミングアップの強度と時間で表を書きました。気温が低い冬は低強度で30分と中強度で15分のウォーミングアップが効果的です。気温が快適なときは高強度で15分と中強度で30分が効果的です。気温の高い日は中強度で15分が効果的です。

強度については低強度が軽めの運動、ジョギングで1分に150mとか、中強度は気持ち軽めの運動、ジョギングで1分200mとか、高強度は少しきつい運動で、ジョギングで1分250mとかになります。中強度の例としては200mほど歩き、その後ジョギングをします。ペースは1分200mで楽に、しゃべることができるくらいのスピードで5分～10分。その後体操をします。体操は筋肉を温め、柔らかくする目的で行います。初めての人は環境が何であれ低強度から始めましょう。

体操ですが、上で筋肉を温め、柔らかくする目的でやると書きました。しかし体操でストレッチを行う人がいるかもしれませんが、静止して筋肉を伸ばすストレッチは運動前にはやめましょう。逆効果になりますから。一番いいのはラジオ体操のような体を動かしながらやるダイナミックストレッチです。

クーリングダウンは運動により状態が変わった身体をゆっくりと元の状態に戻す役割があります。もし行わなければ疲労回復や障害予防に悪影響を与えます。

クーリングダウンを行えば、トレーニング中に発生した疲労物質の乳酸の除去が促され、疲労回復が早まります。ただ知っておいてほしいのはクーリングダウンをしたからといって筋肉痛が完全に和らぐことはありません。筋肉痛は乳酸により発生するものではなく、筋肉の損傷によるものだからです。

ポイント2

オーバートレーニングにならないようにする

オーバートレーニングとは簡単に言えばやり過ぎだということです。自分の能力よりも高い負荷でトレーニングを行うと怪我の原因となり、日常生活で疲れが取れない原因にもなります。

筋肉というものはトレーニングにより損傷し、時間が経過することで回復、修復します。しかし完全に回復する時間をとらずにトレーニングをまた行くと筋肉はどんどん損傷していき、筋力が落ちていきます。

筋肉には超回復というものがあり、これはトレーニング前よりも高いレベルに回復することで、良いトレーニングはちょうどこの超回復期に次のトレーニングを行うことです。おおよその時間はトレーニング後の24～48時間後です。個人差がありますので自分の感覚で測るしかありません。

あとオーバートレーニングになってしまう原因として栄養不足があります。せっかくトレーニングをしても栄養が無ければ筋肉や体力は強くなりません。きちんとご飯を食べ、必要ならサプリメントを摂るようにしましょう。炭水化物はエネルギー補給、タンパク質

は筋肉やホルモン、脂質は非常用のエネルギー補給、ビタミン、ミネラルは様々な代謝の補助に必要です。できれば食事で100%摂ること。無理ならサプリメントで。

女性の方は激しい減量なんかをすると無月経になったり、月経異常になることがあるかもしれません。トレーニングも同じです。体調が悪いのに続けてしまうと何らかの月経異常になる可能性があります。もしなった場合はしばらくトレーニングは控え、正常になるまで休養しましょう。ひどいようなら専門医に相談しましょう。

ポイント3

トレーニングの目的を明確化する

全てのことにおいて目的、目標を明確化することは必要です。トレーニングにおいては何のために行うのか、何を得るために行うのかを明確にすると長続きしますし、その目的に早く到達できます。考えられる目的についてポイントを書いていきます。

減量を目的とする場合

有酸素運動を優先的に行うことが多いかもしれませんが、水中運動以外の一般人ができる有酸素運動のトレーニングで痩せるのには相当ハードになります。楽に減量をしたい場合は筋肉を増やすことが必要です。男性であれば筋肉が増やすことは男らしくていいですし、女性にしてもたるんだ身体よりも引き締まったほうがきれいなプロポーションを披露できます。女性が男性のように筋肉隆々になるのはよほど激しくやらないといけません。減量での筋トレは軽いので心配しないでください。正しいダイエット方法を完全に知りたいた人は気軽に掲示板に書くか、メールをください。

体力アップを目的とする場合

体力には主に持久力、筋持久力と瞬発力があります。アスリートはこの能力を常に高めようと練習をしています。初心者でもトレーニングをすればもちろん能力が上がります。個別に見ていきましょう。

持久力は簡単にいえば長い時間軽い運動をすることのできる体力です。持久走なんかは学生の頃やって嫌な思い出があるのではないですか？あれは全力で走って、息が切れ、疲れるから嫌いになるのではないのでしょうか。初心者の持久力は全力でやらなくても軽い運動を長く続けるだけでアップします。アスリートですら毎日全力でやっているわけではありません。ちょっとした情報ですが、持久力の低い人は生活習慣病になりやすいという統計があるそうです。やるとするならジョギングは喋れるペースで20~30分、ウォーキングなら1時間、水中ウォーキングなら15分で十分です。別にもっとやってもらってもかまいませんよ。

次に筋持久力はある程度高強度運動を続けられる体力のことです。スポーツなんかはサッカー、バスケットボール、陸上競技の400mとかで必要な体力です。この筋持久力を鍛えるのは非常に辛いトレーニングになります。でもあまり運動をしない人は持久力のト

レーニングだけでも十分にアップさせることができます。これを鍛えるにはサーキットと呼ばれる筋トレを10種類休まずに3セット行う方法や脚力を鍛えたいならインターバルトレーニングという、例えば200m×10本、練習を行わなければなりません。一般的には必要ありませんね。

次に瞬発力ですが、これはご存知の通り素早く動く体力になります。これはそんなにきつくないトレーニングで鍛えることができます。持久力を鍛えるのもいいですが、この瞬発力を鍛えておかないといざ速く動きたいときに動けないといったことがあるかもしれません。例えば突然前に人が現れて、よけようと思ったら足がもつれちゃったりこけてしてしまうかも。

病気の予防を目的とする場合

統計的に軽い運動を行っている人は病気になりにくいという結果が出ています。なのでトレーニングを病気の予防を目的としてもなんら間違っただけではありません。統計的な結果が出ているものを紹介します。

更年期障害：自転車やウォーキングなどの持続的な運動をすることで軽減されることが実験により分かっています。

骨粗鬆症：トレーニングによる刺激が骨密度を上げることが分かっていますので非常に有効です。骨密度の増加は持続的なトレーニングよりも高負荷のトレーニングにより得られます。

血管の健康：大動脈は加齢と共に血管の収縮性が失われ、生活習慣病の高血圧症、糖尿病や高脂血症などにも影響を受けます。ランナーの血管の収縮性は実際の年齢よりも10～15歳くらい若いことが分かっています。

動脈硬化：動脈硬化の原因の悪玉コレステロールLDLはいろんな共犯者と共に動脈硬化を促進させます。善玉コレステロールHDLはLDLを常に監視し、悪事を働かせないようにしていますが、量が少ないと監視が行き届きません。またインシュリンの効きが悪くなって代謝異常を起こすことも原因です。インシュリンは運動不足により効きが悪くなります。運動をしてインシュリンの効きを良くし、脂質代謝、酵素活性化によるHDLの増加などにより動脈硬化が予防できます。

活性酸素による細胞の破壊：活性酸素は細菌による病気以外の90%の原因であるといわれています。ガンはDNAが活性酸素による攻撃を受けてガン化するという原因もあります。運動すると普段より活性酸素を発生させますが、運動中は活性酸素を除去するシステムが活性化されます。運動を続けることで、運動をしていない人よりも普段の生活での活性酸素の除去システムが活性化します。ただし活性酸素の除去システムを活性化するにはビタミンCやEなどのビタミン、ミネラルが必要です。ないものを活性化しても無意味ですので普段からビタミン、ミネラルを摂ったほうがいいです。

ポイント4

食事をしっかり食べる

食事は日々の活力、健康を得るために必要不可欠なことです。トレーニングはしなくても生きていけますが、食事をしないと1週間で死んでしまいます。ですから食事は減量中だとしても必要最低限は食べてください。

トレーニングをするということはしないときよりもエネルギーを使うということです。ということはその増えた分を、食事を増やして補わなければいけません。それまで食べ過ぎていた人はもちろん量を減らさなくてはなりません。しかし必要最低限は食べてください。

先に説明したポイントで栄養のことを少し書きましたが、詳しく書いていきます。

基本的にエネルギーを作ってくれる栄養は炭水化物です。炭水化物を必要以上に減らすことはトレーニングの疲労はもちろん、日々の疲労も取れなくなってしまいます。トレーニングした日はなるべくエネルギーを補給する意味で炭水化物を多めに摂るようにしましょう。

タンパク質は筋肉などを作る栄養です。トレーニングをすると筋肉が発達しますが、タンパク質や炭水化物が不足すると逆に縮退してしまいます。タンパク質は肉、魚や豆などに多く含まれますので、毎日体重÷1000 [g]の量を摂ってください。

脂質は非常用のエネルギーですので積極的に摂らなくても問題ありません。しかし必須脂肪酸は身体に必要ですし、DHAやEPAなどの脂肪酸は血液をサラサラにする効果があるので、DHAやEPAを含む魚などを食べることをお勧めします。

ビタミンは身体の中の化学反応を促進させるために必要な触媒のようなものです。ビタミンがなければ効率よくエネルギーも作られなかったり、使われません。またアミノ酸が筋肉になるときにもおそらく必要です。ビタミンが豊富に含まれるのは種類にもよりますが野菜と果物です。しかし最近の野菜や果物はハウス栽培、大量栽培、出荷方法や土壌の栄養不足から含有量が激減しています。必要な量を摂るためには何らかの工夫が必要です。サプリメントを摂るとか量を増やす料理をすとか。

ミネラルもビタミン同様いろんな体内の化学反応の触媒として使われたり、活性酸素を除去するSODやグルタチオンペルオキシターゼの材料になったりします。ミネラルも野菜や果物に多く含まれていますが、含有量が激減していますのでビタミン同様何らかの工夫が必要になります。

質問や分からないことがあれば掲示板かメールを気軽に送ってください。

掲示板のアドレスは <http://www2.aoi-sky.net/cgi-bin/bbs4/yy.cgi?room=majin> です。

メールは majin-k@gctv.ne.jp まで送ってください。

文責 加藤真人