体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム　Vol. 37

冬のトレーニングを効率的に!!正しい運動の選択を!!

新年あけましておめでとうございます。
今年も部活動を頑張る皆様のタメになるような内容をお届けできたらと思います。
今年もどうぞ宜しくお願い致します!!

今よりもカラダを大きくしたいと思い、今年からトレーニングを頑張ろうという方や日頃からトレーニングに励んでいる方もいるかと思いますが、こんな悩みを持ったことはありませんか？

・トレーニングをしているけど、なかなかカラダも大きくならない…
・どんなトレーニングをしていいかわからない…

ただやみくもにトレーニングをしても自分が思っているようなカラダを手に入れることはできません。
皆様は主に有酸素運動と筋力トレーニング、この２つのトレーニングをしていると思います。
実はそれぞれ２つのトレーニングの目的と効果が異なります！

有酸素運動

有酸素運動とは、ランニングや水泳など、長時間継続して行う運動のトレーニングです。
低～中強度くらいの運動強度なので長時間の継続がしやすく、脂肪がエネルギー源として使われ身体を動かしてくれるため、体重を落としたい方や脂肪を減らしたい方は脂肪燃焼が期待できます。
有酸素運動の一番の効果は体力がつくことです！
心拍数が徐々に上がり、呼吸や血流が促進されるため、呼吸器や循環器を鍛えることができ、心肺機能を高める効果も期待できます。
一方で、有酸素運動は比較的運動強度が低い為、筋力アップに繋がりにくい運動となりますので走るだけではカラダはなかなか大きくなりません…

筋力トレーニング

筋力トレーニングは、スクワットや腕立て伏せ、ダンベルやバーベルを使用したトレーニングのことを指します。
筋肉に負荷をかける動作を繰り返して行う運動である為、筋肉量の増加・筋力向上や筋持久力を高めることができます！
また、筋肉量が増えることで基礎代謝が高まり、何もしていない時のエネルギー消費量が増えます。
つまり、運動をしていない時でも脂肪が燃焼されやすいカラダになるということです！

このように自分の目的に合ったトレーニングをしていないと、なかなか効果を得られません…
今よりもカラダを大きくしたい、もっと力を付けたいと思っているのにランニングをしているだけでは、
なかなか筋肉は大きくなりません！
トレーニングのやり方がわからない場合はお気軽にご相談ください！！

【コラム提供企業情報】
株式会社 New Support　スポーツサポート事業部

＜公式 HP ・LINE 公式アカウント＞