

筋トレ

有酸素運動と 筋トレは混ぜるな



東大出身/
AIスタートアップCEO
松本 勝

最新論文で学ぶ最強トレーニング

33:41

努力を無駄にしない
最新科学で証明された
トレーニング新常識

松本勝

VISITS Technologies CEO

経歴

東京大学大学院工学系研究科修了後

ゴールドマンサックスに入社

株式トレーダー等を経て

VISITS Technologiesを設立

AI時代に重要な「創造力」にいち早く着目し

世界初の「アイデアの価値」を数値化する

CI技術(日米特許)を開発







最新科学で証明されたトレーニング新常識

BODY
SKILL SET

体づくりも絶対に

科学で証明できる



科学的にトレーニングするメリット

BODY
SKILL SET

論文を読み漁って

VISITS

無駄がないように設計した。

にトレーニングするメリット

BODY
SKILL SET

ディビル

全日本3位

ベンチプレス

全日本1位

代謝が落ちないように、カロリーを入れる。体を騙す。



1. トレーニングの新常識

2. ダイエット・ヘルスケアの新常識

GOAL = データを活用してボディ

GOAL

データを活用してボディメイクせよ




8:15 / 33:41 • 科学的にトレーニング...



感覚でやってもだめ。

圧倒的な近道がある。

Dataを使う。



最新科学で証明された トレーニングの新常識



1 筋トレと有酸素運動を
一緒にやるのはNG

2 数日休んだから筋肉落ちたはウソ
2週間では筋肉は落ちない

3 筋トレ前にストレッチをすると
筋肉がつかない？



2022年にノルウェー応用科学大学で発表された論文

要約

43件の論文を元に作成
4週間～6週間のコンカレントトレーニングで
最大筋力・筋肥大率はどう変化するのか分析

結論

有酸素運動と筋力トレーニングの
間隔が**短いほど筋トレ効果はなくなる**



論文：Compatibility of Concurrent Aerobic and
Strength Training for Skeletal Muscle Size and Function:
An Updated Systematic Review and Meta-Analysis



筋トレと有酸素運動を一緒にやるのはNG

BODY
SKILL SET

長時間の有酸素運動で出るコルチゾールが
筋分解を促し筋肥大効果が落ちる



筋トレと有酸素運動を一緒にやるのはNG

BODY
SKILL SET

2003年に西オーストラリア大学で発表された論文

体温が1度上昇する毎に最大筋力が4.7%~4.9%上昇する

筋トレと有酸素運動を一緒にやるのはNG

筋トレした時に使うカロリーと
走り続ける時に使うカロリーは一緒

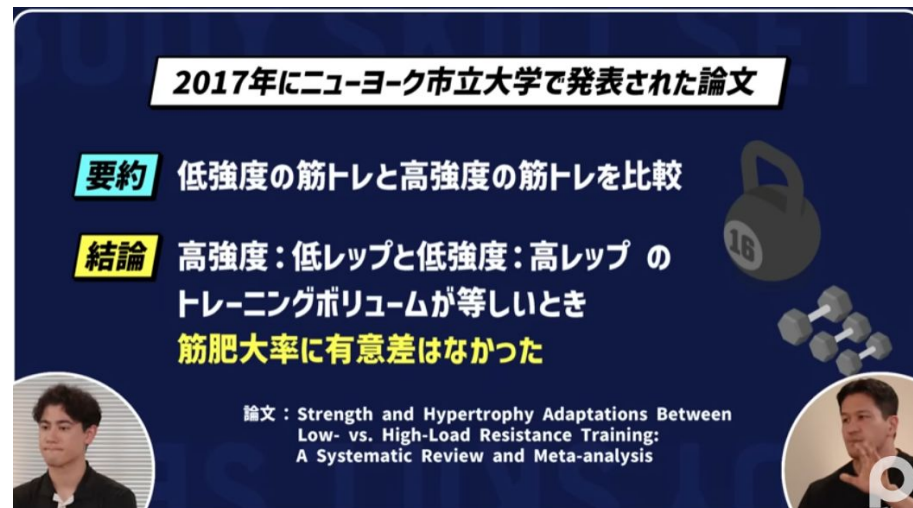
「やればやるほど筋肉がつく」理論とは

BODY
SKILL SET



重量 × レップ数 × セット数 =

トレーニングの
ボリューム



ボリューム \propto 筋肥大 \neq 筋力

筋力を増すためには重量を上げる

追い込みは筋肥大にマイナス



2019年にイーストテネシー州立大学で発表された論文

要約

筋トレを1年以上おこなっている15名を対象に
限界まで追い込むグループと限界まで追い込まないグループで
どちらが筋肥大をもたらすか10週間に渡って研究

結論

限界まで追い込まないグループの方が
筋肥大効果が4倍程度あった



論文：Skeletal Muscle Fiber Adaptations Following Resistance Training
Using Repetition Maximums or Relative Intensity



【論文×トレーニング】有酸素運動と筋トレは混ぜるのはNG/やればやるほど筋肉がつく/追...
「やればやるほど筋肉がつく」理論とは

BODY
SKILL SET



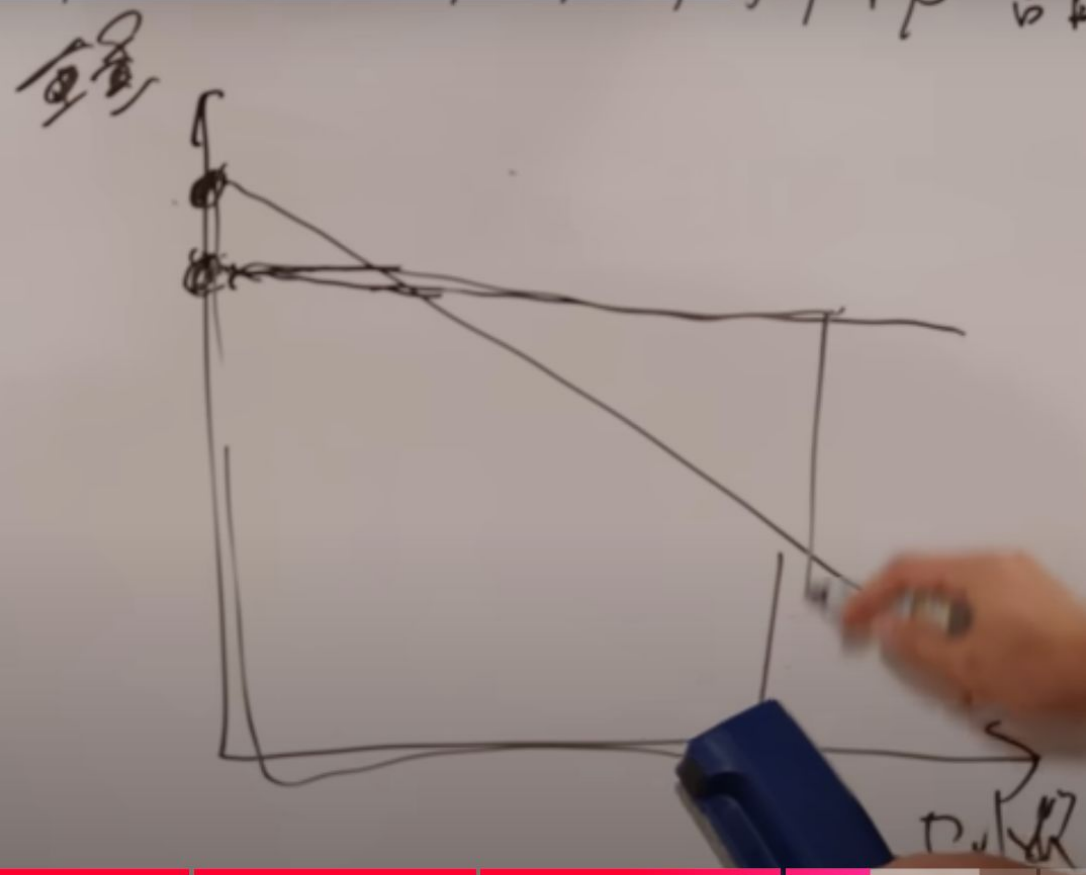
コルチゾールが筋肉を破壊する



【論文×トレーニング】有酸素運動と筋トレは混ぜるのはNG/やればやるほど筋肉がつく/追...

「筋トレを追い込みすぎると筋肥大しない」理論とは

新常識
BODY SKILL SET



21:51 / 33:41 ・ 「筋トレを追い込みすぎると筋肥大しない」理論とは >



「筋トレを追い込みすぎると筋肥大しない」理論とは

SKILL SET



筋肉痛と筋力はない関係がない



「やればやるほど筋肉がつく」理論とは

BODY
SKILL SET

1セットは高重量

それ以外は軽めでレップ数を増やす



17:40 / 33:41 • 「やればやるほど筋...



「やればやるほど筋肉がつく」理論とは

BODY
SKILL SET

重量を求めすぎると

フォームが崩れる

18:10 / 33:41 • 「やればやるほど筋...

「筋トレ前にストレッチすると筋肉がつかない」理論とは

BODY
SKILL SET

ストレッチするところと

筋トレするところは逆がいい



2018年にカジ大学で発表された論文

要約 【筋トレ未経験者の場合】

筋トレ前の静的ストレッチは筋力パフォーマンスを下げる
ことが2017年までの研究で明らかになっていた。

結論 【アスリートの場合】

20秒以内のストレッチで
筋力が向上することが分かった

論文：Duration Dependent Effect of Static Stretching
on Quadriceps and Hamstring Muscle Force



「筋トレ前にストレッチすると筋肉がつかない」理論とは

BODY
SKILL SET

ストレッチをしたから

怪我の予防になるという論文はない



「筋トレ前にストレッチすると筋肉がつかない」理論とは

BODY
SKILL SET

ウォームアップをちゃんとやる

VISITS



**1 筋トレと有酸素運動を
一緒にやるのはNG**

**2 数日休んだから筋肉落ちたはウソ
2週間では筋肉は落ちない**

**3 筋トレ前にストレッチをすると
筋肉がつかない？**



26:51 / 33:41 • 「筋トレ前にストレ...



2020年にベイラー大学で発表された論文

要約 20名を対象に2週間の休息が
筋肉量に与える影響を調査

結論 4週間のトレーニングの後に2週間トレーニングを
止めても除脂肪量に有意差はなかった



論文：Resistance Training-Induced Elevations in Muscular Strength in Trained Men Are Maintained After 2 Weeks of Detraining and Not Differentially Affected by Whey Protein Supplementation



2011年に東京大学で発表された論文

要約 15名を対象に15週間連続してトレーニングするグループと
6週間トレーニング→3週間休息→6週間のトレーニングを行う
グループに分けて筋肥大率と筋力増強率の違いを検証

結論 15週間後には、筋肥大率と筋力増強率も
両グループ間に有意差はなかった



論文：Effects of periodic and continued resistance training
on muscle CSA and strength in previously untrained men



筋肉はすぐ戻る。

体は覚えている



最後に名言。

BODY
SKILL SET

VISITS

筋トレは資産

