



筋トレしようぜ

2021.2.9
森田康介

目次

- 1.筋肉とは
- 2.筋肉を鍛えるとイイコト(フィジカル)
- 3.筋肉を鍛えるとイイコト(メンタル)
- 4.お家で鍛えてみよう
- 5.プロテインも飲もう

1.筋肉とは

・一般的に…

筋繊維と呼ばれる繊維状の細胞が束ねられて構成されているもの

一般的には骨格筋のことを指し、意図的に鍛えることができる



2019年日本ボディビル選手権優勝
横川 尚隆さん

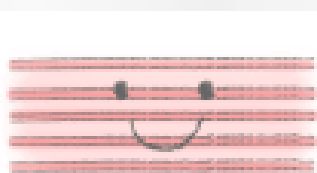
ボディビルは筋トレ×ダイエットの究極の形

1.筋肉とは

・筋肉がつくということは…

筋繊維が強く・太くなること

運動すると一時的に傷つくが、前よりも強くなって回復する



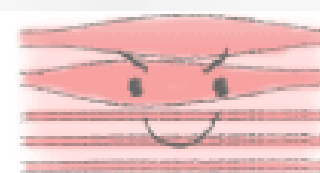
① 運動をする



② 筋繊維が切れる



③ たんぱく質などで補修される



④ 切れた筋繊維が以前より強くなる

最新の研究により、筋トレは筋肥大以外の効果も明らかに(次ページ↓)

2.筋肉を鍛えるとイイコト(フィジカル)

・筋肉×基礎代謝

筋肉1kg当たりのエネルギー消費量は約20kcalといわれている

しかし、筋肥大させることで、消費量が50kcal(2.5倍)ほどに上昇するとともに

・筋肉×糖代謝

筋肉を動かすとエネルギー源である血糖中の糖:グルコースが筋肉中に取り込まれる
よって血糖値が下がる。

筋肉が増えるほど、筋肉の中で合成されるグリコーゲンが増量するので、
さらに糖代謝量が増える

・筋肉×マイオカイン

筋トレで筋肥大するとマイオカインという生理活性物質が分泌されるようになる
マイオカインには筋肉を肥大させる作用もあるが、脂肪の分解を促す作用もある

見た目だけでなく、健康的な身体の維持にも役立つ

3.筋肉を鍛えるとイイコト(メンタル)

・筋肉×ホルモン

筋トレによってさまざまなホルモンが分泌される(自律神経を整える)

テストステロン

- ・骨や筋肉の強度の維持
- ・動脈硬化やメタボリックシンドロームの予防
- ・やる気や闘争心の向上 etc

セロトニン

- ・心を落ち着かせる、安定させる
- ・脳を最適な覚醒状態にする etc

ドーパミン・ β エンドルフィン・ノルアドレナリン

- ・多幸感や気分の向上 etc

・筋肉×BDNF

BDNF(脳由来神経栄養因子)が増加し、記憶力がUPする

筋肉はハート(メンタル)も鍛えることができる

4.お家で鍛えてみよう

バーベルがあれば高負荷のトレーニングもできるが、
まずは自重トレーニングから！

色々ストレスが重なって買っちゃった→



筋トレには、“BIG3“と呼ばれる、ここだけ鍛えればよいといわれる種目がある

- ・ベンチプレス(胸) ⇒ プッシュアップ(腕立て伏せ)
- ・スクワット(脚) ⇒ スクワット
- ・デッドリフト(背中) ⇒ 背筋(上体起こし)

5. プロテインを飲もう

プロテイン = 筋トレのため、という安易なイメージも多いが、
プロテイン(タンパク質)はアミノ酸まで分解されて、
身体を構成する栄養素として非常に重要

★プロテインにも種類があり、主に2種類

・ホエイ(動物性)



牛乳に含まれるたんぱく質の一種
筋肉修復能力が高いといわれる
筋肥大を目指したい方向け

・ソイ(植物性)

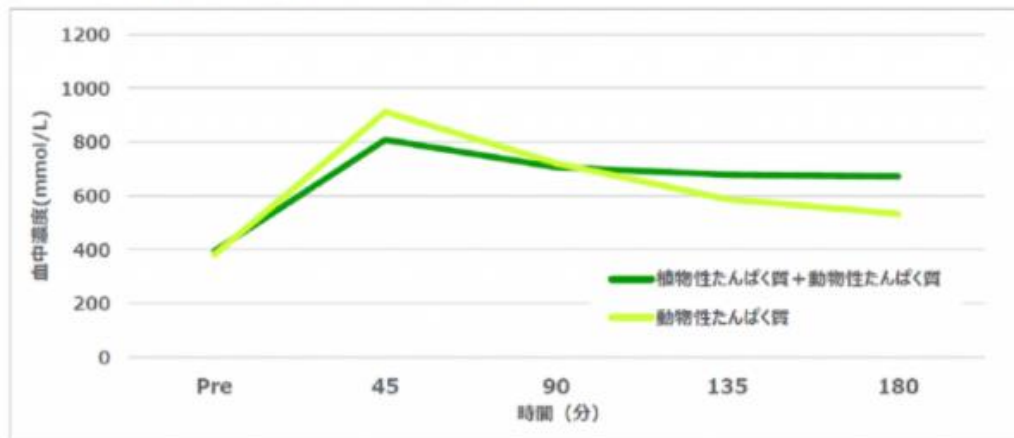


大豆に含まれるたんぱく質の一種
脂質の含有率が低く、吸収もゆっくり
ダイエットをしたい方向け

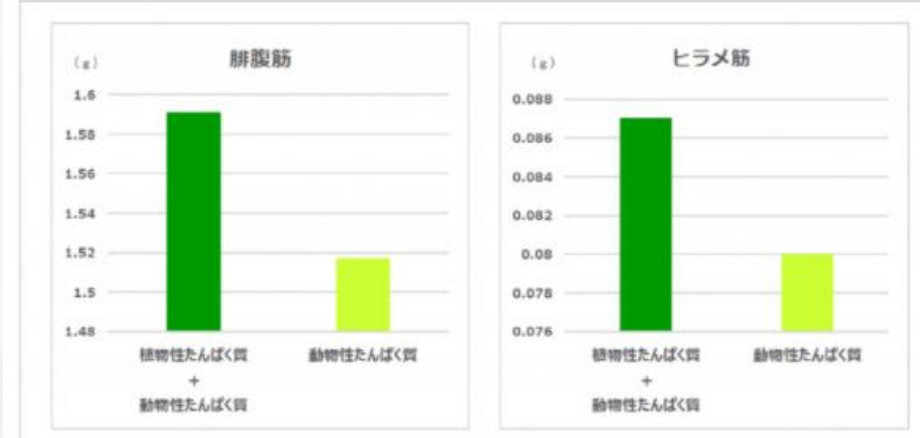
5. プロテインを飲もう

さらに、動物性と植物性を一緒に摂取することで、
効率的に吸収・筋肉増加が期待できることが確認

【グラフ 2】 吸収性試験の結果: 血中 BCAA 濃度の測定



【グラフ 3】 効果試験の結果: 筋湿重量の測定



★特許取得

キューサイ“大人のダブルたんぱく”
約30食分で3,300円(税込み)

キューサイニュースリリースより
<https://corporate.kyusai.co.jp/development/publication/detail.php?p=2422>

おまけ

最近は様々な筋肉本を出している“Teststerone”の名(迷)言を紹介

・筋トレで自信がつく5つの理由

- ①身体がかっこよくなる
- ②異性にモテる
- ③テストステロンというホルモンがあふれて気分上々
- ④上司も取引先もいざとなれば力ずくで葬れると思う謎の全能感
- ⑤恋人に裏切られてもバーベルがいるという安心感



最後に…

実体験として、筋トレはストレス発散にかなり効く マジおすすめ