

筋肉量を増やすためには

【はじめに】

様々な利用者に「筋肉量を増やすにはどうしたらいいですか?」と質問されることがありますが、皆さんはどう答えたらいいと思いますか?

今回は、筋肉量を増やすために必要な基礎的な要素について説明したいと思います。

【筋肉量を増やすとは】

筋肉量を増やすとは、筋線維を太くすることです。レジスタンストレーニングを行うことで、成長ホルモンや、インスリン様成長因子などの筋肥大に重要なホルモンの分泌が促進されます。これらのホルモンにより筋タンパクの合成が活性化し、筋線維が太くなることで筋肉量が増えていきます。

レジスタンストレーニングを行うことで、具体的にどういった変化が身体に起きているか、どういったトレーニング方法が筋肉を増やすのに有効かを説明していきます。

【ホルモンの分泌を促す身体の変化について】

○筋損傷の発生

エキセントリック（ネガティブ）動作や高負荷トレーニングなどにより、筋線維の微細な損傷が発生します。その修復過程で成長ホルモンやテストステロンなどの分泌が促進されます。

○乳酸や代謝産物の蓄積

低負荷・高回数のトレーニングや短い休憩時間によって乳酸や代謝産物を蓄積することで、成長ホルモンやインスリン様成長因子などの分泌が促進されます。

○血流の増加

トレーニング中の血流増加が、筋肉への栄養とホルモンの供給を改善します。

【トレーニングの方法・テクニックについて】

○重量負荷

筋肉にかかる重量（負荷）の大きさです。1回の挙上が限界の負荷を1回最大反復回数（1RM: One-repetition maximum）と表します。筋肥大を狙いとする場合の負荷は、67~85%1RMの重量が適しています。

○反復回数とセット数

反復回数は、1回のエクササイズを繰り返す回数です。またセット数とは、休息をはさみ、そのエクササイズを何回行うかを指します。筋肥大を狙いとする場合の反復回数は6~12回が適しており、セット数は通常3~5セットに設定します。

○可動域（ROM: Range of Motion）

関節を正常に動かせる範囲。可動域を大きく使うことで、より広い範囲の筋肉に刺激を与えることができます。

○時間（TUT: Time Under Tension）

筋肉が負荷にさらされる時間です。ゆっくりとした動作や、可動域を大きく使うことで、負荷にさらされる時間を増やし、筋肉に刺激を与える時間を増やすことができます。

【まとめ】

レジスタンストレーニングを行うことで、筋肉が成長するというのは理解している人が多いですが、具体的にどういった変化が起きているのか、どういったトレーニング方法が筋肉を増やすのに有効なのかというのを理解している人は少ないと思います。本稿で説明した要素を考慮してトレーニング内容を検討してみることで、より筋肉の成長につながるかもしれません。

【参考文献】

1. G. Gregory Haff et al. 2018 第4版 NSCA 決定版 ストレングストレーニング&コンディショニング 第3章、4章、5章、9章、10章、17章