

みんなでやってみよう！

Pekko
Manabu
Be



「筋力トレーニング」

☆筋力トレーニングとは？

全身の様々な筋肉に刺激を与え、筋力を高めるトレーニングのことを言います。みなさんのイメージしている「筋力トレーニング」はどのようなものでしょうか？

アスリートが積極的に取り組むイメージが強いかもしれませんが、確かに、アスリートはパフォーマンスの向上やケガの予防のために、日々取り組んでいます。しかし、アスリートだけでなく、私たちの日常生活を快適に、アクティブにしてくれる効果もあります。みなさんも「筋力トレーニング」をはじめてみませんか？

☆筋力トレーニングの効果！！

① 日常生活

- ・歩く、階段を上る、荷物を運ぶなど“日常動作”がスムーズになる。
- ・「バランスをくずして転倒」、「頭上からの落雪」など“不意の危機”を素早い動きで回避できるかも！

② 健康維持や増進につながる！

- ・体をよく動かすことで肥満や生活習慣病の予防や軽減！
- ・健康寿命の延伸。



③ 気分をリフレッシュ！

- ・筋肉の血流を良くして、「体ポカポカ」、「気分もスッキリ」など生活に潤いがでる！
- ・トレーニング目標を定めて取り組むことで、毎日の活力源になる！

○個人差はありますが、まだまだ、たくさんの良い効果が期待できます！

☆なぜ「筋力トレーニング」をした方がいいのか？

筋力と筋肉量は比例しています。つまり、力がある人は筋肉量も多いということになります。20歳代をピークに年々筋肉量は減少していきます。70歳代では20歳代の4割程度に減少してきます。特に、30～50歳の中年期にあまり体を動かさないで過ごすと、筋肉が急激に減少する可能性があります。したがって、筋力トレーニングは生涯を通じて取り組む必要があります。健康的でスポーティな生活を送るために、日頃から筋力トレーニングを行いましょう！