



筋肉の種類とダイエット

これから季節、ダイエット目的に運動を始めよう考える方が多くおられると思います。一般的に有酸素運動としてウォーキングやジョギングなどがお勧めですが、運動はじめて当初は効果が出て、リバウンドしてしまうことが多くあります。当然食事のコントロールは大切ですが、筋肉を鍛えて、長い目で太りにくい体づくりを心がけるのが大切です。



筋肉は基本的に関節をまたぐようにつき、収縮することで関節を動かし、体を駆動する役目を果たします。各々部位ごとに名前がついて決まって動かす関節があり、いくつかの種類に分けられます。

まずは筋肉のある場所が表層かあるいは深層にあるかで分けられます。アウターマッスルは皮膚のすぐ下にあり、インナーマッスルは骨盤や背骨などの骨格により近いところにあります。アウターマッスルは骨格から遠い分、てこのアームが長く、関節を動かすときの大きな力を出すことにつながります。重いダンベルを上げたり、ジャンプしたりするときなど、瞬発的なパワーが必要な場合に、主にアウターマッスルが働いています。一方インナーマッスルは、骨格に近いことから関節を安定させたり、可動域を高めたりする機能があります。これは姿勢の安定、運動などのフォーム維持のために欠かせないものです。



アウターマッスルもインナーマッスルもどちらも筋線維と言う細長いファイバー状の細胞がたくさん集まったものです。この筋線維にも「速筋線維」と「遅筋線維」という二つのタイプがあり、筋肉によってそれぞれの繊維の割合が違います。

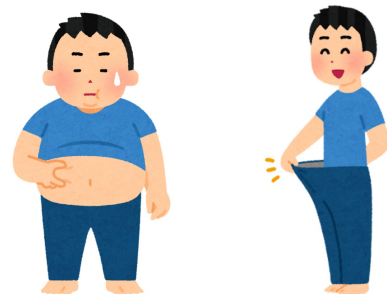
アウターマッスルは速筋が豊富で筋トレなどで瞬間的重い負荷をかけると肥大しやすいです。筋繊維のパワーは断面積に比例するので、筋肉が太くなるというよりパワフルになり、筋肉量が増えると基礎代謝が上がり、太りにくいからだになります。

インナーマッスルは遅筋が豊富で軽い負荷をゆっくりかけ続ける運動に反応しやすいです。ピラティスやヨガあるいはウォーキングやジョギングのような有酸素運動がこれにあたり、こうした持続的なエクササイズでは、酸素を使って脂肪を燃やす遅筋の能力が高まります。運動中に脂肪が燃えやすい体質になり、スタミナがついて疲れにくくなります。



使用するエネルギー源にも違いがあり、速筋は糖質を使うが、遅筋は糖質も脂肪も使えるようにできています。このように正反対の性質を持つ筋線維が互いの弱点を補い、必要に応じて使い分ける仕組みになっています。

速筋と遅筋は運動効果にも差があるため、アウターとインナーに効くトレーニングは前述のとおり当然異なります。それぞれを使い分けて糖質も脂肪も消費し、基礎代謝を上げて太りにくい体づくりをすることで、一時的なダイエットから恒常的に体重のコントロールができ、運動習慣をつけるきっかけになるとよいと思います。



アウターマッスル	表層筋	大殿筋、広背筋、僧帽筋、大腿四頭筋、ハムストリングス、大殿筋	一般的な負荷をかける筋トレで鍛える
インナーマッスル	深層筋	腹横筋、腸腰筋、ローテーターカフ	バランストレーニングや軽い初動負荷で鍛える