

噂の検証② 有酸素性運動の前に、筋トレをするとより脂肪が燃焼する

○ 「筋トレを先に！」の背景

2008年10月「ためしてガッテン」放送終了後、多くの運動施設でよく聞くようになりました。

『有酸素性運動の前に筋トレをした方が脂肪がよく燃焼するらしいよ』とその論文(GOTOら、2007年)の主旨は以下の通りです。

運動習慣のない若者男性10名が

- ① 有酸素性運動のみ
 - ② 筋トレ後、20分後に有酸素性運動
 - ③ 筋トレ後、120分後に有酸素性運動
- を1週間ずつ空けて行い、脂肪の使われ方を比較

②のグループは終始、①のグループよりも有酸素性運動中に脂肪が燃焼していた

筋トレを先にした方が脂肪が燃焼する！

○ 知られていない点があります

脂肪を燃焼したい方にとっては、より効率よくトレーニングを進める方法として非常に魅力的です。

ただし、知られていない点があります。

左記の筋トレは、6種類の筋トレを10回をやっと上げられるかどうかの重さで、10回×3~4セットする内容



非常にきつい！

つまり、

健康づくりの筋トレは、20回以上は上げられる重さで行うのに対して、左記の筋トレは、ボディビルダーが行うようなアスリート向けのトレーニングです

よって、

健康づくりで行う程度の負荷で同様の結果になるかどうかは「…」です

結論としては、健康づくり運動を実践する我々にとって、有酸素性運動の前に、筋トレをするとより脂肪が燃焼するかどうかは「多くを期待しないで」です！

今月の三分体操

～正しいウォーキング姿勢のための体操②～



- 息を止めない
- ストレッチ体操は、反動をつけず15秒程度行う
- 痛みがある時は行わない

4・5月に続き、正しいウォーキング姿勢と、そのために意識する部位の体操等を紹介します。今月は下り坂での姿勢と、荷重で疲労しやすい部位のストレッチ体操を紹介します。

指導員 M.U

チェックポイント

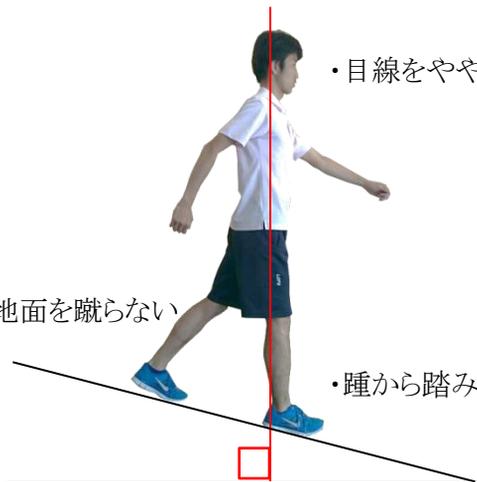
・前傾せず、踏み込んだ時に垂直姿勢

・地面を蹴らない

・視線をやや下げる

・踵から踏み込む

・歩幅はやや狭く



下り坂で疲労しやすい部位のストレッチ体操

太もも表(①)・すね(②)

太もも裏



右足のつま先を後方に立てる骨盤を前に出し①を伸ばす次に、左膝を少し曲げ②を伸ばす反対側も同様に行う



足は腰幅よりも広めに立つ手は太ももに添え、お尻を後方へ引きながら上体を屈める