



これまでのトレセン新聞でトレーニングの進め方や注意点についてお話ししましたが、それはすべて筋肉の特性を考えてのものです。

では、そもそも筋肉の仕組みとはどんなものなのでしょうか？

今年を締めくくる今月号は、その「筋肉」についてお話します。

人間は、**206個の骨** と、**600個の筋肉** で構成されています。

そのすべてに、それぞれ役割があり連動して体を動かしています。

## 主な筋肉の役割

### ①体を動かす

筋肉は各関節にまたがってついているので、膝や肘の曲げ伸ばしを可能にしています。また心臓、内臓、血管などを動かしているのも筋肉です。

### ②骨を支え、姿勢を保持する

骨を正常な位置に保持し、骨や関節にかかる負担を軽減させます。

### ③エネルギーを消費し、脂肪を燃やす

筋肉は脂肪や糖質をエネルギー源にして消費することにより動きます。つまり筋肉が多ければ、その分脂肪を多く消費してくれるので、太りにくくなります。

### ④熱を発生させる

筋肉が動くと熱が発生し、体温を上昇させ維持してくれます。

寒いときにブルブル震えるのも、筋肉を動かして熱を発生させようとするからです。

筋肉が減ると、当然この4つの役割も低下することになり、姿勢が崩れ腰痛、膝痛の原因となったり、脂肪が燃えにくくなり、太りやすい体質になってしまいます。

それを防ぐにはやはり筋力トレーニングが大切です。

9種目の筋力トレーニングマシンはそれぞれ4つの役割を維持・増進するために必要な、主要な筋肉を鍛えることができます。ウォーキングやエアロバイクだけでは筋肉を鍛え、維持することができません。

今一度、筋肉を維持することの大切さを意識して、これまでお話したトレーニングの注意点を守り、正しいトレーニングを継続してください。