



## 筋肉はなぜ大きくなるの？

皆さん、筋肉はどうやって大きくなっていくか知っていますか？  
運動をすれば筋肉がつくからと、なんとなく筋力トレーニングを  
やっていませんか？

そこで今日は・・・

筋肉が大きくなっていく仕組みについてお伝えしたいと思います。

### ★ 筋肉による修復機能 超回復！！

筋肉はトレーニングを行うことで傷つき機能が低下します。  
筋肉にはその傷ついた部分を修復する機能があるんです。  
修復する際に、ただ元通りにするのではなく、以前よりも  
強く太くして再生させるといわれています。

これを **超回復** と言います。

### ★ 超回復を起こす為の 基本3原則！！

効果的に超回復を起こすには重要な3つのポイントがあります。

#### 1. 適切なトレーニング

強すぎず弱すぎず適度な強度で行う事。強度が強すぎると修復するのに  
余計な時間がかかってしまうし、怪我などを引き起こすことも。

#### 2. しっかり栄養補給

筋肉を作るのに必要な栄養素（たんぱく質）を中心にバランスよく摂  
取しましょう。

#### 3. 十分な休息

体を休ませて筋肉に修復する時間を与えてあげましょう。修復には2、3日  
（48～72時間）かかるといわれています。何日も連続でトレーニングを  
すると修復できず、逆に筋力が低下してしまいます。

皆さん、筋肉を大きくするにはどうすれば良いか理解し  
て頂けましたか？ 基本3原則をしっかりと守って効果的  
なトレーニングをしていきましょう！！