



筋肉は2種類ある！？

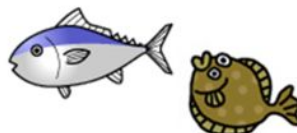
皆様がウォーキングや筋力トレーニングを行っている時、それぞれ2つの筋肉が使い分けられています。

今月は、この2種類の筋肉の正体を明かしていきたいと思います。

★赤い筋肉と白い筋肉

筋肉には、長い時間ゆっくりとした動作をするときに使う**赤い筋肉**と短い時間で速い動作をするときに使う**白い筋肉**があります。

マグロと**ヒラメ**を想像してみてください。



長時間泳ぎ続ける**マグロは赤身**で、瞬発的な動きをする**ヒラメは白身**です。つまり、赤い筋肉は持久力に優れていて、白い筋肉は持久力に欠けるが速く大きな力を発揮できるわけです。

運動に当てはめてみると、ウォーキングやエアロバイクなどの有酸素運動は赤い筋肉を使い、筋力トレーニングは主に白い筋肉が使われます。

★加齢と共に大きく減るのは白い筋肉！！

ウォーキング（有酸素運動）は心肺機能を高めて持久力をつけ、体脂肪を減らす効果があります。

しかし、赤い筋肉を使うウォーキングだけでは白い筋肉をほとんど使わないので、老化による筋肉の減少を抑えるのに限界があります。

したがって、**筋力トレーニングで白い筋肉を鍛える**必要があります。

筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせが重要です！！

どちらかに偏らず、バランス良く運動しましょう！！