

作成番号:0220

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2024-220

内容:限界に近いトレーニングは筋肉の肥大と筋力増強をもたらすのか？

出典:Exploring the Dose-Response Relationship Between Estimated Resistance Training Proximity to Failure, Strength Gain, and Muscle Hypertrophy: A Series of Meta-Regressions. Sports medicine (Auckland, N.Z.). 2024 Jul 06; doi: 10.1007/s40279-024-02069-2.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38970765/>

ウェイトリフティングをする人の間で人気のあるのは、それ以上おもり(ウェイト)を持ち上げられなくなるまでレップ(動作の反復回数)を繰り返すトレーニングである。この方法は筋力の肥大や増強に繋がるのか、米フロリダ・アトランティック大学 (FAU) 生体医科学部の研究者らが研究を行い、その詳細は、「Sports Medicine」に7月6日掲載された。

55 件の先行研究のデータを分析して、トレーニングをまだ余力のあるレップ数でやめても、限界に近いレップ数で行っても、筋力増強の程度は同様であることが明らかになった。その一方で、筋肥大については、限界に近いレップ数でトレーニングを行う方が効果の大きいことも示された。

筋肉を大きくしたいのであれば、トレーニングを限界に近いレップ数で行う方が効果的、筋力を増強させたい人に対しては、限界に近い状態まで行うのではなく、負荷を大きくしてトレーニングを行い、レップ数を限界よりも3~5回少なくすると良い。

