

筋肉痛のウソ・ホント!?

久しぶりの運動、不慣れな動きによる翌日、もしくは翌々日の筋肉痛。運動した！という達成感を感じます。今回はその筋肉痛を解明しましょう！



チェック

筋トレは筋肉痛になるまでしないと意味がないと思う。

はい いいえ



筋肉痛が出るほどの筋トレはやりすぎ!?

トレーニングの達成感と実感のバロメーターでもある筋肉痛。しかし筋肉痛が翌日にないからといって運動量が不足しているわけではないということを知っててください。極端にダラダラと行った筋トレを除いて与えられたメニュー（※1ORM）を実施している程度でトレーニング効果は期待できます。そもそも筋肉痛は、「運動で生じる疲労物質『乳酸』の一部が筋肉中の毛細血管に長時間残存し、これが筋肉への酸素供給を阻害して鈍痛を引き起こす（肩こり等と同様の現象）」という仮説があります。従って、激しい痛みの筋肉痛まで筋トレを行う必要は一般的な運動から見ると行う必要はありません。※1ORM：筋トレで休みなしで10回あげられ、11回目はあげられないという意味。

筋肉痛が3日後に。。。年齢のせいかな。。。

「運動翌日にくる筋肉痛は若い証拠」なんて話を聞いたことはありませんか？筋肉痛のメカニズムには様々な仮説がありますので一概に断定はできませんが、「若いから翌日にくる」という説は間違った解釈でしょう。

瞬発的な運動を行うと筋肉痛がくる感覚は早く、スローな運動は2～3日後にくることが多いのです。お分かりでしょうか？比較的若い方は、「サッカー、バスケ、スノーボード、野球」といったいわゆる瞬発系のスポーツをする割合が多く、年を重ねると

「ハイキング、登山、ゴルフ（ラウンド）」といった運動を楽しみます。

従って、年齢に関係なく、サッカーをした次の日は筋肉痛が襲ってくるわけです。その為、いつしか「年を取ると筋肉痛が3日後に表れる。」という説が浸透していったと言えるでしょう。



筋肉痛を未然に防ぐ為に

やはり、積極的なストレッチを行うことです。ストレッチの中でも「スタティック（静的）ストレッチ」と言われる反動を使わずゆっくりと時間をかけて伸ばすストレッチがオススメです。

