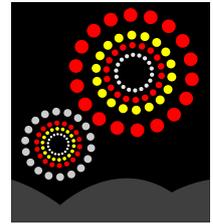


## “筋肉”について

筋肉はあるにこしたことがない。そんなことは雑誌やテレビで  
散々聞いている。今回はその大きな役割を中心に紹介します。



### チェック



筋力トレーニングを実施している。

はい

いいえ

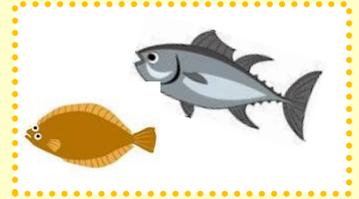
## 持って生まれた筋肉の種類によってほぼ決まる運動適正！

筋肉には、**赤筋（遅筋）繊維と白筋（速筋）繊維の大きく2種類に分けられます。**

赤筋繊維は大きな力を発揮することはできませんが、酸素を使って長時間運動を繰り返すことができます。いわゆるマラソンが得意な人のこと。対して白筋繊維は瞬発力に優れていますが持続性がありません。こちらはマラソンに対して、短距離走といったところでしょう。

陸上競技をみても、短距離走の金メダリストが速いからといってマラソンでは勝てない。その逆も同じで筋肉の種類が全く違うということです。魚で例えると分かりやすいですね。赤身のカツオやマグロは長距離を泳ぎ続けるに対して、カレイやヒラメは一瞬の動きに優れている。

ごく稀に短距離、長距離の両方が得意な人がいます。魚に例えるとピンクの身を持つ鮭！自分がどのタイプの筋肉なのかを調べるには大掛かりな検査が必要とされますが、幼少の頃からの自分をみているとある程度わかるのではないのでしょうか？



## 主な筋肉の役割

### ◆体温の維持、調整！

→筋肉が糖質を燃焼することで体温が発生しています。寒いときにガタガタ震えるのは、体温を上げようと生理的に筋肉を激しく動かしている状態なのです。

### ◆体を守る大切な“壁”

→体の外壁としての役目があります。特に腹筋は『腹壁』という別名もあるくらい重要。腹筋が内臓を支えているのです。



### ◆大切な“ポンプ作業”を行っている！

→血液等の体液を循環させるポンプの役目があります。動脈は血管そのものがポンプ作用を持っていますが、静脈は筋肉のポンプが無ければ上手く流れないのです。（逆流しないように弁は付いている）

### ◆そして何よりシェイプアップには不可欠！

→なかなか体重が減らない。という方にまずオススメするのが筋力、筋量アップの筋トレ！筋肉は脂肪燃焼向上なのです！