



## 噂の検証 88 “筋力トレーニングが先”は本当！？

支援現場では「運動の順番は有酸素？筋トレ？どちらが先？そもそも順番の違いで効果に差はあるの？」という質問を受けることがあります。ボディビルダーを目指すのであればいざ知らず、日常生活に必要な筋肉を身につけたい私たちにとって、効果的、効率的なトレーニングの順番はあるのでしょうか？探っていきましょう。

○ 有酸素運動と筋トレはどちらが先が良い？

○ 順番の違いで有意な差はなし！ (Davittら, 2014年)

筋トレ！



「筋トレが先が良いって聞いたことがあるから筋トレじゃない？」

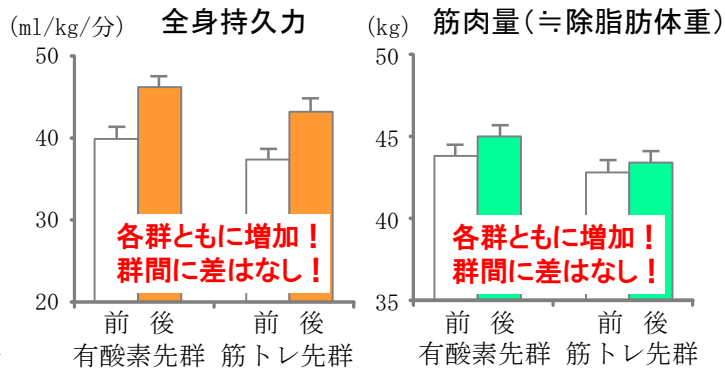


有酸素！

「今までウォーミングアップも兼ねて有酸素運動を先にしてきたから、願いも込めて有酸素運動！」

皆さんはどちらを先に行ったら良いと思いますか？

今回は、運動習慣のない女子大学生を有酸素運動→筋トレ群（以下、有酸素先群）とその逆の順番（筋トレ先群）の2群に分けて、週4回、8週間のトレーニング前後における健康体力の指標である全身持久力と筋肉量の変化を比較した研究をご紹介します。



有酸素先群も筋トレ先群も全身持久力と筋肉量は同じように増加していました。

つまり、有酸素運動と筋トレはどちらを先に行っても効果に違いはないということになります。

結論として、健康づくりや介護予防のためのトレーニングでは有酸素と筋トレの順番は特に考えなくて良い！空いている機器から好きな順番で行いましょう！です。

## 〇〇へあと一步

Vol.77 栄養

健康、元気、長寿など様々な目標（〇〇）に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。

今回は晩夏初秋を元気に過ごし、秋の味覚を堪能するための“食習慣”について紹介します。

待ちに待った“食欲の秋”がやってきます。これからの季節は、暑かった夏の疲れや強い日差しによって受けた肌へのダメージなどから回復するためにはとても重要な時期です。但し、何でもかんでもお構いなしに摂取していると「体重が増え過ぎた」、「定期検査で数値が悪化した」など注意が必要なのも事実です。この夏を振り返って今の自分に必要な食習慣を見直し、好い加減に秋の味覚を堪能して元気に冬を迎える準備をしましょう。

### 👉 やってみよう: 夏の疲れから回復する食習慣と秋の味覚

#### ちょっと太った方

#### 胃腸の具合がイマイチな方

#### 肌荒れが気になる方

#### 夏バテが酷かった方

腹八分とバランスのとれた食事で体重管理

クエン酸や水溶性食物繊維の摂取で胃腸の疲労回復

ビタミンB群・Cやポリフェノール、タンニンを摂取して肌ケア

体を温める食材を摂取して血行促進

まだ食べれそう お腹いっぱい

柑橘類 南瓜・オクラ

ビタミンB群

しょうが(加熱)

ニラ、ネギ、ニンニク



ビタミンC & ポリフェノール & タンニン



唐辛子

特に夜は「腹八分」を心がけ、ましょう。美肌効果も期待できます

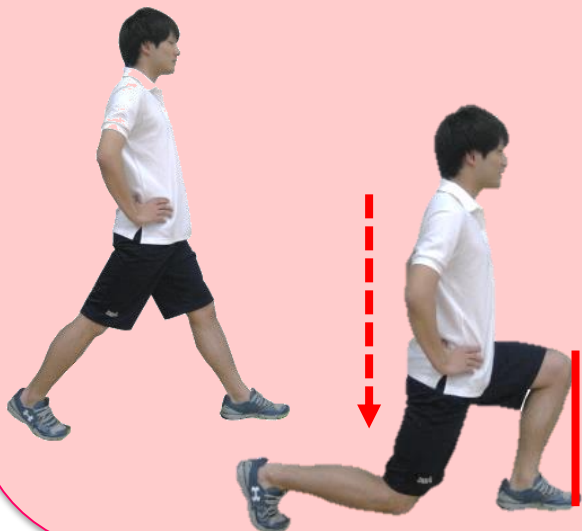
夏に水分や冷たい物を摂り過ぎると胃腸が弱まり食欲減

サケの“アスタキサンチン”は高い抗酸化作用あり

台風や長雨で乱れた自律神経をリセットしましょう

## 脚力UP!

- ①足を前後に広く開き背筋を伸ばして立つ
- ②背筋をまっすぐに維持しながら膝を曲げる



9月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

実施した日に○を付けましょう!

### 3分体操

横になったまま出来る運動⑥  
歩行・走行時の膝を安定させる太もも、臀部の体操

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.I

#### 1. 筋力トレーニング(各10~30回)

##### 1) 側臥位脚あげ(外転筋、中臀筋)

- ①横になり下側の脚は膝を曲げ、前に少し出して脱力します。
- ②上側の脚の膝を伸ばした状態で、上げ下ろしします。「上げる」を意識



身体の軸(頭・肩・骨盤)は一直線にして、上の脚は少し後方へ引く  
腰を反らない

呼吸  
上げる: 吐く  
下げる: 吸う  
反対側も行います

#### 2. ストレッチ体操(各20~30秒)

##### 1) 仰臥位腰ひねり(外転筋、中臀筋)

- 仰向けで片膝を曲げ反対の手で膝の外側を押さえながら腰を捻るように反対側へ倒します。両肩は床面につける



顔は真上か倒した膝と反対を向く

腕の重みを利用して膝を床に近づける

反対側も行います

##### 2) 仰臥位脚あげ(大腿四頭筋)

- ①仰向けになり片脚は膝を曲げ脱力し、もう片方は膝をしっかり伸ばします。
- ②膝を真っ直ぐ伸ばした状態で脚を上げ下ろしします。「上げる」を意識



呼吸  
上げる: 吐く  
下げる: 吸う

##### 2) 側臥位股関節伸展(大腿四頭筋)

- ①横になり下側の手は腕枕に脚は膝を曲げます。
- ②上側の手で上側の足を持ち膝を後方へ引きます。



股関節(脚のつけ根)に伸びを感じるように

手が足に届きにくい方はタオルを足首にかけタオルを持って行なう