

アスリート型シェイプアップに最適な トレーニング方法とは?

筋肉を落とすことなく、あるいは筋肉を増やしなが
皮下脂肪を減らしていく“アスリート型シェイプアップ”。
加圧トレーニングなら軽い負荷で、しかも短時間で目標達成もじゅうぶん可能です!

※「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」、「加圧ウェルネス」、「加圧トレーニング」、「加圧トレーナー」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

無酸素運動と有酸素運動 同時に実施するのはムリ?

体脂肪率の低下には、摂取カロリーと栄養のバランス管理がとても重要な要素です。ここを間違えると、過酷なトレーニングを重ねても、筋肉が増えるどころか削られていくという悲しい現象が生じてしまいます。栄養補給の詳細については、これまでに本誌で多数掲載してきましたので、参考にしながらご自身の生活環境に合った方法を吟味してみてください。

今回は、トレーニングのアプローチからアスリート型シェイプアップの効果的なメソッドを考えていきたいと思います。

筋肥大に効果的なトレーニングといえば「無酸素運動＝ウエイトトレーニング」、脂肪燃焼を目指す上でメインとなるのは「有酸素運動」。トレーニーにとって、これはもはや常識かもしれません。ただ、この2種類の運動方法に関して、一般的には「同時に実施することは困難」とされています。

高負荷を必要とするウエイトトレーニングは、長い時間を要します。短くても1時間、筋力レベルが中・上級クラスの方なら数時間をかけなければ、満足のいく超回復反応を得ることができません。

一方、有酸素運動も最短で1時間、時に数時間かけて実施しなければ、大量の脂肪燃焼をもたらす結果は得られません。

1日のうちで、起きている時間の実に3分の1ほどを費やさなければプログラムを消化できない。それが“世界のスタンダード”となっています。

さらに、実施したあとに生じる強烈な筋肉痛やトレーニング疲労から回復していくためのメンテナンスも加えると、活発に動くことのできる貴重な時間の大半を取られてしまうのが実情ではないでしょうか。平日を仕事に追われる方にはとうてい確保できない時間であり、休日しかトレーニングに時間を割けないという方は本当に多いと思います。

短時間の軽負荷運動で「高効率→超回復」と「高効率→脂肪燃焼」が同時に得られるメソッドは実現不可能な夢。そんな既存概念を取り払うメソッドとして近年注目を集めているのが、日本で生まれた(佐藤義昭医学博士発明)「加圧トレーニング」です。

軽負荷・短時間で効果大 夢のシステムが 現実になった?

本連載でも触れてきましたが、このトレーニングのメカニズムについて、改めて解説してみよう。加圧トレーニングとは「適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法」のこと。専用の加圧器具を使用し、腕の付け根(上腕二頭筋の基部)や脚の付け根(大腿部の基部)に各個人に合った適切な圧をかけながら、

目的に合ったトレーニングや運動を行います。

適正圧を加えて血流制限状態をつくることで、体内にさまざまな危機対応反応が生じます。ちなみに、適正圧下での正しい施術では、血栓などの不具合が起きる可能性は極めて低く、高い安全性が担保されています。

この自己抵抗力を発揮させることで細胞の活性化が盛んに働き、エネルギー消費が加速。すると、ミトコンドリアの増加スイッチがオンになり、タンパク質の同化やカルシウム・コラーゲンの生成、脂肪燃焼など、さまざまな生理現象が同時進行で高まります。

加圧トレーニングによる筋肥大メニューの基本的負荷は、わずか20%1RM(最大挙上重量)。一般的なウエイトトレーニングと比較すると、その差は歴然です。

たとえば、一般的なスクワットの場合、1RMが100kgの方は、65～80kgのバーベルを軽い方から段階的に担いで、それぞれの重さでオールアウトに至る回数を重ねていき、より多くの筋繊維にメカニカルストレスを与える必要があります。

時間もかかりますし、タンパク質レベルでは筋組織の大量ダメージや関節・靭帯の炎症など、疲労の蓄積とともに負荷重量が増えていきます。油断すれば大怪我に繋がるため、高い緊張感も伴います。

対して、加圧トレーニングは20kgの

負荷でOK。ほぼシャフトのみの重さなので、ジャンピングスクワットも楽々できてしまう負荷です。この軽さにして、1種目に要する時間は3～5分。こんな短時間でも大量の速筋が動員されて筋刺激を受ける状態になり、しかも直接の筋ダメージが極めて少ないので、強烈な筋肉痛は発生せず、疲労回復作業も短時間かつ軽いメンテナンスで済んでしまいます。

ダイエット効果を生む 加圧の 2大メカニズムとは?

さらに、加圧トレーニングでは大量分泌した成長ホルモンが作用し、体脂肪を脂肪酸とグリセロールに分解します。血中に溶け出した脂肪酸は有酸素運動を通じて効率よく燃焼されるので、体脂肪の

減少も加速することになります。

加圧トレーニングならではの反応ですが、軽負荷での運動では速筋を温存して遅筋が主体的に活動します。遅筋の収縮エネルギーには脂肪酸と酸素の結合が必要で、ミトコンドリアという燃焼工場で熱エネルギーに変換されています。

加圧による血流制限下では、血中の酸素濃度が徐々に低下していくため、酸素負債状態が促進します。つまり、遅筋を収縮させるために必須の酸素が減ってしまうので、収縮活動が困難な状態に陥ります。この状況下で運動を続けるべく動員されるのが、酸素なしでも収縮が可能な速筋です。速筋は糖質をエネルギーとして活動するので、脂肪分解のサイクルに入っていけるわけです。

先に述べた「ミトコンドリアの増加スイッチがオンになる」という現象も、加

圧により酸素負債が進むという過酷な体内環境下で起きる防衛反応。脂肪酸の燃焼工場をもっと増やさなければエネルギー捻出が間に合わないという危機回避の生理反応が生じています。

以上をまとめてみると、加圧トレーニングには大きく2つのメカニズムがあります。

①加圧→酸素負債→遅筋活動が低下→速筋活動がスタート→糖質分解→血中乳酸濃度の上昇→成長ホルモンの大量分泌→脂肪分解

②加圧→酸素負債→ミトコンドリアの増加→脂肪酸の燃焼

この“2大メカニズム”が働くことで、軽い負荷のままの運動でも遅筋と速筋が動員され、エネルギー消費作用が進むことで、より効率的で効果的なダイエット結果を生むと言えるでしょう。

