

# 短期集中型の筋肥大メソッドが スポーツアスリートを救う?

※「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。

加圧トレーニングの特徴である短時間、短期間での筋肥大効果やダメージ回復効果は、肉体改造に取り組む一般のトレーニーはもちろん、シーズン中に十分な筋トレができないスポーツアスリートにこそ有効です。



**常識外れの短期間で得られる加圧トレによる筋肥大効果**  
加圧トレーニングの大きな効果のひとつに「タンパク質同化作用が極めて速い」ことがあります。今回は、スポーツアスリートがこの効果をパフォーマンスの早期ア

ップやケガからの早期復帰に生かした事例を紹介します。  
加圧トレーニングが通常の筋力トレーニングと比較して、低負荷で低容量、短期間でも著しい筋肥大や運動能力(パフォーマンス)向上、体質や体調改善などのさまざまな効果をもたらすことは、本

連載でもお伝えしてきました。こうした加圧トレーニングのポテンシャルは広く認められており、スポーツアスリートを日々悩ませてきたネガティブな反応や現象を効率よく打破するメソッドとして、実践の現場で活用されています。  
すでに知られている通り、加圧トレーニングの最大の特徴は極めて低負荷(1RMの20~40%強度)で著しい筋肥大効果、イコール「タンパク質同化作用」をもたらすことです。また、低負荷であるため関節や筋肉へのメカニカルストレスが極端に少なく、高強度のトレーニングと比較して筋組織などのダメージ回復も短期間で完治へ至ります。

この「短時間、短期間でのダメージ回復効果」を生かせば、集中的に頻度を高めた加圧トレーニングの実施が可能となります。つまり、通常の筋肥大トレーニングでは常識外れとさえ言える短期間で筋肥大効果が得られるのです。  
シーズン中に筋肉が痩せていくスポーツアスリートたちの苦悩  
スポーツアスリートの大半は、フルシーズンを万全のコンディションで戦える体づくりを目指し、オフシーズンに集中的に筋トレ(オフトレ)を実施します。この

オフトレの貯金を切り崩しながらフルシーズンを戦い抜くという過酷な環境は、スポーツ障害を招くリスクを高めることにもつながります。また、心身のストレスが筋組織などの異化作用を助長している可能性も考えられます。  
シーズン中でも、筋肥大を促す高負荷・高容量の筋力トレーニングを実施できれば問題はありません。ただ、筋トレ後の数日間はダメージを残した状態で技術面を重視したトレーニングに取り組むこととなり、感覚のズレや可動域の差異に違和感が生まれて体全体のバランスが崩れてしまう、あるいはダメージが残ったまま試合せざるが、シーズンに入ると蓄えた筋肉は徐々に痩せていき、蓄積疲労による血流量の低下から筋肉の動員率も低くなる。その結果、満足いくパフォーマンス発揮ができなくなることも多いのではないのでしょうか。

るをえない状況となり、望む結果が得られないという負のスパイラルが生じかねません。  
シーズン中でも、これらのデメリットを生まずに肉体のコンディショニングが維持でき、気兼ねなくパフォーマンストレーニングに打ち込める筋力アップトレーニングはないものか。スポーツアスリートや、彼らを指導するトレーナーたちのそんな叫びに答えてきたのが、実は加圧トレーニングなのです。

## 2週間短期集中肉体改造に成功したプロ格闘家

ここからは、多数のプロスポーツ選手のトレーニングをサポートしているベテランの加圧トレーニング指導者の報告から、その実例を紹介していくことにします。  
ヘビー級の格闘家H選手は、ヘビー級で戦うための筋力増強を目指し、日々過酷なトレーニングを実施してきましたが、思うような成果が得られずもがいていました。

そこで、短期集中型トライアルとしてトレーニング頻度を午前と午後の1日2回(午前・午後)とし、通常のウエイトトレーニングの後に加圧トレーニングを組み合わせるパターンを実施しました。通常のウエイトトレーニングで

は、1RMの75~85%の重量を基本として、上半身、下半身ともに各2~3種目を設定。各種目とも3セット×8~10回(60秒休息)実施し、その後、加圧トレーニングを加えました。負荷は1RMの30~40%、上肢、下肢共に適正圧での血流制限状態を加えます。回数やセット数については、各種目とも1セット目は30回前後、以降20秒のレストインターバルを挟んで4セット実施します。血流制限下では、セット数に反比例する形でレップ数が減っていきま

す。  
種目についてはオーバーワークを考慮し、トレーニング部位をスプリットルーティーンで4分割にし、セッションごとに変更。その4分割のうち、1セッションは筋力トレーニングではなくパワー、もしくはアジリティトレーニングとしました。つまり、多関節種目の通常ウエイトトレを実施後に、単関節種目を織り交ぜた加圧トレーニングを実施するというパターンです。

この2週間短期集中トレーニングの結果、H選手の体重は104kgから109kgへと5kgも増加。逆に皮下脂肪量は減少していたため、純粋に筋量増加による体重増と判断できました。体重が増加すると、アジリティ能力にネガティブな影響が及ぶの

ではないか。この懸念を払うべくヘキサゴンドリルのステップ計測を実施したところ、低下どころか、以前よりも数値は向上しました。この結果によりパフォーマンス低下の心配は不要であることも証明されたのです。

こうした例からも、加圧トレーニングは年間を通してフィジカルトレーニングに十分な時間を割けないスポーツアスリートにとって非常に有効であることが理解いただけると思います。また、ラグビーやサッカーのように毎週の試合で激しいボディコンタクトを伴い、それが数カ月続く試合期では、体力、体格の低下や、それに伴うスポーツ障害の増加などがシーズン後半の戦績に影響を及ぼすことも多々あります。これらの予防の意味でも、短期で体の改善が可能な加圧トレーニングは有効なメソッドでしょう。

肉体改造目的のトレーニングは日々進化し続けているように見えますが、他の分野に比べればその歩みは決して速くはありません。この事実の中で、半世紀前に生まれた加圧トレーニングは、現在でも最先端のメカニズムを有する安心・安全かつ常識外れの効果をもたらすメソッドであり、加圧トレーニングのイノベーション(新しい活用法)は現在も追及され続けています。

## 加圧トレーナー® 資格取得者募集

**自動  
加圧除圧  
プログラム**

加圧サイクル®トレーニングは米国FDA ClassIに登録された加圧サイクル®機能を使い、適切に加圧除圧を繰り返しながら行うトレーニング方法です。

○養成講習会スケジュール

曜日	開催日	開催時間
関東	07/16(火) 08/7(水) 09/10(火) 10/10(木) 11/12(火)	11:00~18:00 (7h)
関西	07/24(水) 08/20(火) 09/28(木) 10/22(火)	

○加圧トレーナー®資格取得費用/378,800円(税別)

加圧サイクル®に特化して開発された加圧サイクル®トレーニング専用機器  
0.5MPaの加圧サイクル®トレーニングがワンタッチで実施可能。0.1MPaでは加圧トレーナー®が最大400kgまでの体重の保護に合わせたオリジナルの加圧サイクル®トレーニングを提供できます。  
最新デバイス: KAATSU WELLNESS 販売価格 239,000円

加圧ベルト  
(黒・紫各セット)  
販売価格 39,800円

講習料  
80,000円

保険料  
20,000円

加圧ウェルネス株式会社

〒151-0053 東京都渋谷区代々木5-66-3 Tel.03-5465-2626 Fax.03-5454-2324

www.kaatsu-wellness.com

お問い合わせ | MAIL/info@kaatsu-wellness.com TEL/090-8406-3459(担当:白井)