

# 筋トレのすすめ

大場南央斗

新型コロナウイルスの感染拡大による自粛生活期間では、前代未聞のフィットネスブームが巻き起こった。フィットネスの中でも筆者が特に注目したものが「筋トレ」である。

以前は、主に競技選手が筋肉をつけることだけを目的としていた筋トレだが、今日はそれだけでなく、生活習慣病予防や健康づくりを目的として行う人も多くなっている。

「筋トレを習慣化するメリットや必要性」は、これまでの様々な研究によって明らかにされてきた。それに加えて、筆者の身近なところにおいて、筋トレの習慣がある人を対象にアンケート調査を実施し、筋肉を付けるためだけでなく、心身の健康増進を目的としている人が多くいることを確認した。

そして、これらの筋トレの効果を最大限に発揮するために必要なものが「食事の質を高めること」である。日常生活でもよく聞く5大栄養素にはどのような働きがあるのかを理解した上で摂取することで、ボディメイクの成功率が上がる。

健康的な身体を手に入れたい人にはもちろん、私生活において悩み事がある人や、自分に自信がない人には特に筋トレをしてほしい。人生をより豊かにする一つの武器として、「筋トレの習慣化」を強く推奨する。