

加圧トレーニング (www.kaatsu.com)

「筋肥大を2週間で起こせますか?」という質問に対して、世界中の専門家は“No”と答えます。筋肥大とは一時的な体液のシフトによる筋のむくみではなく、筋の収縮要素の増加を意味するからです。つまり筋力の増加を伴います。

現行の筋肉トレーニング法は、最大挙上重量(1RM)の65%以上という大きな負荷をかけて毎日2~3時間トレーニングをしても筋肥大が確認されるまでには2~3ヶ月かかります。ですから、重たいバーベルを持ち上げたりベンチプレスのようなレジスタンス(力を入れる)運動を汗だくになって一日に2~3時間、しかも2~3ヶ月間行わないと筋肉はつきません。実際、ウォーキングやエアロビックスのような持久(力を入れない)運動をいくらやっても筋力はつかないのです。

ところが「加圧トレーニング(以下、加圧)」は、最大挙上重量のわずか20~30%という少ない負荷で一日にわずか15分間、それも2~3週間という短期間で筋肉のサイズとパワーがつくという画期的な方法です(安部ら、2004)。

「ラクして効果があがる」という忙しい現代人には便利で贅沢なトレーニング法ともいえます。その方法は、加圧用の特殊なベルトを手(足)の付け根に巻きつけて軽い圧を加えると静脈は駆血されてみるみる膨れ上がってきます。その状態で15分間運動をすると成長ホルモン(GH)やインスリン様成長因子(IGF-1)などの物質が分泌されます。ベルトの加圧を解除するとそれらの物質が全身を循環して脳を刺激する結果、筋肉肥大、脂肪分解、血糖降下などがみられるという訳です。



以前から酸素が少ない環境(或いは虚血)下で筋トレを行なうと効果が大きいことは知られていましたが、加圧は、自律神経系の活動改善などの要素が加わり効果もさらにアップしています。詳しくは、インターネットで「加圧トレーニング(www.kaatsu.comでも可)」を検索してください。東大の石井教授(生理学)が加圧による筋肥大の機序を動画で説明しています。

最近TVでもみかけることが多いと思いますが、トップアスリートは勿論のこと、激しい運動ができない高齢者の筋力アップ、各種リハビリテーション、寝たきりの治療、女性のシェイプアップにも取り入れられています。大分県のカヌー競技においては、高校生の選手に加圧を行ないパワーアップ(筋サイズの増加ばかりでなく最大筋力の増加)と同時に持久力の向上も認められています。加圧によって速筋線維ばかりでなく遅筋線維も動員されるものと思われる。

加圧トレーニングは、特殊ベルトを購入せずに代用品で行ないますと肺塞栓症や肺梗塞を起こして危険ですので、ライセンスを持った指導者のもとで実践されることをお勧めします。指導者はインターネットで検索できます。