

英語原文

URL : <https://www.trainingmask.com/training-articles/>

高強度のトレーニングにより脂肪を燃やさないといけない 5 つの理由

2016 年 10 月 3 日 著 : John Serafano

バンドワゴンか貨物列車か？

運動の知識は寄せては返す波のようで、特に、あなたが運動するのに最も効率的な方法を探そうとするときはこのようになる。高強度トレーニング理論はこれから全盛期を迎え、よりよい概念が現れるにつれ、時間をより上手に利用できるのみである。運動のゴールは、たいてい運動能力の向上、脂肪燃焼、除脂肪体重増加などといった中心テーマに集中する。

研究が進むにつれ、高強度トレーニングは先に述べたすべてのものを改善するだけでなく、長期間における低—中強度のトレーニングよりも流行の的になっている。

1)より効率的に

もしあなたが目標達成のために、長期間のトレーニングか、長くないトレーニングどちらか 1 つを選ばなければならないとしたら、確実に後者を選ぶだろう。例として高強度インターバルトレーニングを取り上げてみよう。Jane Smith(日本でいう山田太郎のような名前、架空の人物として用いられる)が 30 分間トレッドミルでジョギングをしたとき、およそ 189 kcal を消費する(もちろん体重次第ではあるが…)。30 分間動き続けて 189 kcal にしかならないのである。ある研究によれば、高強度トレーニングの休憩中 1 分間に平均して 16 kcal が消費されるということが示されている。幾分つまらなく感じる方もいるかもしれないが、16 kcal×30 分間で 480 kcal も消費できることになる。休んでいるだけで 480 kcal 消費できるのである。ざっと 254%も多くのカロリーを消費することになる。だから、自分がどれだけのカロリーを消費したかに加えて、トレーニングの休憩中にどれだけカロリーを消費したかを合算して考える必要がある。正味の結果として、多くのカロリーを消費するトレーニングは、短くても問題ないのである。

2)成長ホルモンの大放出

成長ホルモン(GH)は生体内で多くの役割を担っているし、ヒトの生理学において私たちの生命・生活の隅々まで極めて重要なものである。GH は脳にある下垂体という部分で産生される。ここで私たちの身体における GH のプラスの効果を紹介しよう。

1)筋肉量の増大

2)脂肪分解促進(脂肪細胞からの脂肪酸遊離)

3)タンパク合成刺激

4)肝臓での糖新生促進

5)免疫応答改善

6)骨化を促進するカルシウム保持効果増強(骨組織強化)

これらすべてのメリットに基づくと、トレーニングにおいてこのホルモンの産生を増加させることで私たちが出来ることはすべて有利に働くという理屈を主張していると解釈できる。高強度トレーニングは運動後 24 時間で 450%までも集中力を高めると示されていることは、良いことである。これは素晴らしいことだ。それは、トレーニング中により多くのカロリーを消費するだけでなく、脂肪燃焼や、除脂肪体重増加、そしてケガ予防の骨化促進のような他の生体機能をターボチャージすることを意味している。

3)インスリン有効利用の改善

インスリンは血流から細胞へエネルギーが取り込まれる際に必要なホルモンで、人間の生存に絶対的に不可欠である。それであると同時に、インスリンは大半の脂肪組織を増加させる犯人としての側面も持ち合わせている。さらに、インスリン感受性と肥満との間に数えきれない関連性があることはもはやシークレットではなくなっている。2 型糖尿病を患う人々はほとんど決まって体重が重すぎる(インスリン感受性と関連のある健康状態)。この現象の裏をかく方法には、高強度トレーニングの導入がある。高強度トレーニングは私たちの身体とインスリンの親和性をはっきりと高める。このことは、同じことをするのに必要なインスリンが少なくて済むことを意味している。身体をより急速にきれいな状態にするにはインスリンはほとんど必要ないということだ。インスリンレベルの上昇は脂肪の蓄積につながる。高強度トレーニングを通して脂肪の蓄積を軽減させることが唯一意味をなすことなのである。

4)バラエティに富む運動でスパイスを

高強度トレーニングの真の性質は、完璧なトレーニングを展開する多数の運動を必要とするということである。例えば、CrossFit(アメリカのフィットネス団体)はそれぞれのトレーニングにおいて、高強度運動を多様に組みわせるべきだと提唱している。これらのトレーニングでは一般的にジョギングとパワークリーン(バーベルを地面から上げて肩にのせる運動)、ボート漕ぎと腕立て伏せ、もしくは縄跳びとプッシュプレス(バーベルを持ち上げる運動の 1 種)といった具合に(ほんの 2、3 の例にすぎないが…)。この方式に従った高強度トレーニングでは、個人の限界に合わせて 8~15 分間の運動継続しか必要としない。高強度トレーニングはまた同様に環境に関して柔軟性がある。バーピー(運動の 1 種)や腕立て伏せ、そしてエア・スクワット(スクワットの 1 種)はほぼ場所を選ぶことなく行える。ビーチや森林の中の開拓地、そして公園といったリラックスできる場所を選ぶことは魅力的で、無駄のないトレーニングをするために、逆に長旅に付き合わされることになりかねない。

5) トレーニングのカロリー燃焼率を改善する

長く使われてきてとても需要のあるトレーニングの結果の 1 つに脂肪燃焼の構成というものがある。高強度トレーニングはそのトレーニング中により多くのカロリー燃焼を行うだけでなく、実質上、トレーニング 2 時間後もカロリーを燃焼する。EPOC(運動後酸素消費量)は 1 つの運動科学者が用いる統計の指標で、運動セッションの代謝酸素量の測定に使用される。高強度運動は明らかに運動後の EPOC を増加させる。EPOC が増大するということは、生体代謝機構が休息時の身体の状態へと回復させていることを意味する。

すなわち、肝臓におけるグリコーゲン貯蔵の補充、血液における酸素飽和度の是正、エネルギー平衡を改善するための脂質遊離などである。安定状態で節度のある強度の運動では、高強度トレーニングで見られる EPOC の上昇は起こらない。

言い換えれば、激しく呼吸をするということはトレーニング中あるいはトレーニング後に、より多くの脂肪を燃やしていることに他ならない。EPOC を増加させるために行うことの全てが、トレーニング強度の改善のためになるだろう。ベストかつ最も受動的に EPOC を増加させる手段の 1 つに Training Mask をトレーニングのレジメンに加えることが挙げられる。あなたのトレーニング量を劇的に減少させない抵抗設定を選択しているか、確かめる必要があるけれど。