

今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、東京大学教授 石井直方氏を訪ねた。石井教授とえば『スロトレ』。スロートレーニング、略して『スロトレ』。スロートレーニングする事によってどのような効果があるのだろうか？

「人間の身体は素早く動き出すと、慣性のために筋肉に力を入れなくても動き続けます。筋肉を効率的に鍛える為には、筋肉が緩まらずに運動を続けようとする事が必要なんです。そうすると、結果的にゆっくり動かなくてはいけないという事になります。筋肉に刺激を与える為に筋肉が力を緩める事なく、途切れずに運動する。『スロトレ』を一言で言うとなんていう事です。」と語る石井教授。

『スロトレ』をする上で負荷としては、目一杯力を出すのではなく、自分が出せる最大の力の3、4割を出せば良く、その状態をキープしながら運動を続ける事が結果、筋肉にとって強い刺激となるという。

気持ち的にも、腹筋100回を毎日！ というより、腹筋を毎日ゆっくり10回！ とした方が続きそうな気がする。実際、ゆっくり

の腹筋はキツイが、7回目くらいで辛くなっても、あと3回……と思えば頑張れそうだ。

また、メタボ対策としての運動は脂肪燃焼、カロリー消費という印象が強いが、筋肉を鍛える事が重要と石井教授は語る。

「メタボ対策の観点から言うと、脂肪を落とすことばかりに気をとられていて、なぜ脂肪が溜まってしまっのか、脂肪を一度落としてもまた溜めてしまっってしまうのではないので、脂肪のつきにくい身体の状態をどうキープするのかという論点が欠けているんですね。脂肪がついてしまった理由と、脂肪のつきにくい身体をキープしていくという観点からいくと、筋肉は非常に重要な役割をしています。根本的に筋肉はエネルギーをきちんと消費してくれる、一番頼りになる消費者という見方をしなくてはいけないというのがひとつ。筋肉が衰えて動かない、エネルギーを消費しない状態はメタボに至る根本的な要因のひとつなんです。ですから、普段動いていない人も、筋肉の衰えを感じる人も、筋肉をしっかりとくりましようという事になるわけですね。」と石井教授。

筋肉を効果的に鍛える為にゆっくりと運動を続ける

# スロートレーニング

「脂肪がつきにくい身体をキープする上で、筋肉は非常に重要な存在です。」



石井直方 (いしい・なおかた)

東京大学教授。理学博士。  
東京大学理学部卒、同大学院博士課程修了。ボディビルダーとして2度の日本ボディビル選手権大会(ミスター日本)優勝などの実績を持つ。著書に『スロトレ』『一生太らない体の作り方』など。



恐ろしい事に、普通に生活していても筋肉の量は加齢と共に減っていくのだという。しかも、年齢と共に運動量が減ってくるとさらに筋肉は落ち、エネルギー消費量が少なくなるので、脂肪が溜まりやすい状態になってしまう。これではメタボ街道まっしぐらである。エレベーターや車での移動、カロリーの高い食事が多くなってきた現代社会ではなおさらだ。

筋肉の重要性に着目し、筋肉に刺激を与える要因分析をした結果、どういう点に気をつけて運動したら全身にストレスをかけずに筋肉を鍛えられるか、という発想から行き着いたひとつの結果が『スロトレ』だったのだ。

「平均的に30〜75歳までの間に太ももの筋肉とお尻、お腹、背中の筋肉というのは半分になります。1歳年をとると1%減るんです。ですから10年経ってハッと気づくと10%減っている事になります。しかし、加齢の為に筋肉が減少する部分とトレーニングや運動によって防げる部分と2つの要素があります。加齢の為に筋肉が減少する部分は3割くらいです。7割は本人の工夫によってキ



「7割は本人の工夫でキープできると聞き、少し安心。そこで知りたいのは、日常生活でできる工夫、効果的な運動はないのだろうか？」

「できれば階段を使う事ですね。元気がなったら階段を一段飛ばしにする。階段一段飛ばしはとても良い運動です。とくに太ももとお尻、衰えがちなお腹の奥にある大腰筋をよく使います。それだけで随分プラスです。それも辛い方は下りる時

「でも階段を使う、これも思いのほか筋肉を使いますし、糖の代謝を高めてくれる。階段で筋肉が緩まない状態をつくれるんです。」

「そういえば、最近、階段を上り下りする機会が少なくなり、いざ階段の上り下りをする時、息切れしてしまう事がよくある。階段の上り下りを難なくこなせるという事は、身体が元気な証拠なのかもしれない。」

「自分の身体が、筋肉が衰えないように日頃から工夫する。この事がメタボ対策、そして、元気に歳を重ねるコツだと感じた訪問となった。」

「筋肉はエネルギーをきちんと消費してくれる、一番頼りになる消費者です」