

運動は週に1回じゃダメ？

加齢に伴う筋肉の減少を防ぐために・・・
効果的な運動方法は？



保健師：大岡睦子

1週間に一度まとまった時間に集中して運動を行った場合と、
少なめの運動を毎日行った場合の筋肉の増え方を比較しました。

集中して
週1回

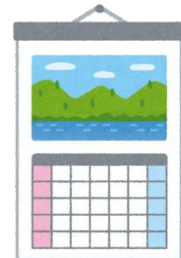


VS

少ない量
を毎日



	セット数	1日の回数	1週間の回数
1群	6セット	1	1
2群	6セット	5	1
3群	6セット	1	5



筋トレの量も回数も少ない1群では筋肉の量も筋力も変化はなかった（量・回数ともに不足）
筋トレの量を1群の5倍行って回数は1回/週にした2群では筋肉の厚みが5.8%増えていたが筋力の増加は見られなかった
筋トレの回数は1群と同じだが、5/週行った3群は、筋肉の厚みは2群と同じ5.8%の増加がありさらに筋力が10%アップしていた。（新潟大学・西九州大学の共同研究）

毎日コツコツがいいみたい！