

ト レ ジ ム 新 開

2026年
1月号
休館日

1日、2日、3日

◆超回復を最大化する力ギ

◆部位別回復時間

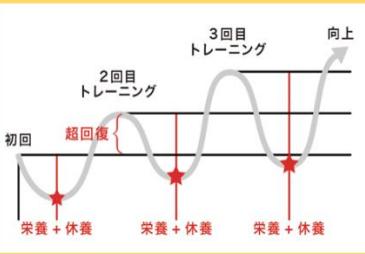
超回復の真実

「トレーニングは48～72時間あけるべき！」という言葉を聞いたことがあります。今月はその真実、「超回復」についてお話をします。超回復のメカニズムを理解することでトレーニングの効果を最大限引き出すことができます。

超回復とは：

超回復とは、トレーニングによって生じた筋肉の損傷が、休息時間を経て元の状態よりもさらに強くなつて回復するプロセスのことをいいます。超回復のサイクルは、筋力トレーニングによつて筋繊維が損傷するところから始まります。筋肉にかかる負荷が大きいほど筋肉の損傷が大きくなるのが通常です。次に筋肉は損傷を修復しようと栄養や酸素を取り込みます。この過程で筋肉が回復し、十分な休息をとることで元の状態よりも強くなります。筋力トレーニングで得られる筋肥大はこの超回復が繰り返し行われることによつて実現します。

簡単に言うと超回復は「波」です。波の中でも、ピーコークの中で、ピーコークが効率の良い筋肥大につながります。時に次の刺激を入れるこ



◆超回復に必要な3つの要素

筋肉の材料となるタンパク質（アミノ酸）はもちろん、消耗したエネルギー源の補給、筋肉分解の抑制、筋合成の促進の役割がある炭水化物（糖質）も必要不可欠となります。

【休息】

筋肉を修復させ、超回復を促すためには適切な休息が必要となります。（下記で詳しく説明）

また、筋肉の修復に関わる成長ホルモンは睡眠時に最も分泌されると言われているため質の高い睡眠が大切です。

【トレーニング計画】

超回復のタイミングを見計らつてトレーニングを行うことが成果につながります。

超回復を邪魔する3つのNG行動

【タンパク質不足】

タンパク質が不足すると筋繊維の修復材料が足らず、超回復が起きないどころか分解が進んでしまつことがあります。

【睡眠不足】

成長ホルモンの分泌が減少し筋肉痛の回復が遅れることが、集中力の低下によりトレーニングの質が低下します。

【オーバートレーニング】

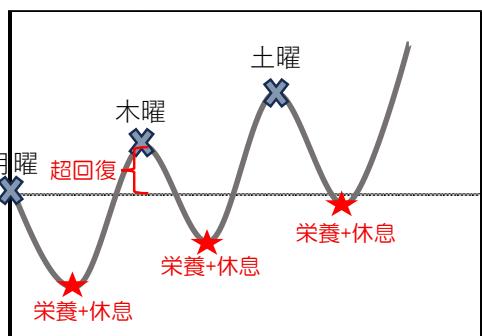
同じ部位を24時間以内に追い込んでしまつと回復が終わる前にさらにダメージが加わることになります。筋力が伸びず疲労だけが蓄積する悪循環へとながります。

トレーニング計画例

例) 体重 70kg 男性

週3日(月曜、木曜、土曜) トレーニング

大腿四頭筋の筋肥大目的



月曜…レッグプレス

70kg×10回×2セット

木曜…レッグプレス

70kg×10回×3セット

土曜…レッグエクステンション

30g×10回×2セット

部位	回復時間
大胸筋	48 h
広背筋	72 h
僧帽筋	48 h
上腕二頭筋	48 h
三角筋	48 h
腹筋群	24 h
大臀筋	48 h
大腿四頭筋	72 h
ハムストリングス	72 h

ご自身のトレーニング計画を立ててみましょう！