

トレジム新聞

2026 年
1 月号
休館日

1 日、2 日、3 日

超回復の真実

「トレーニングは48〜72時間あけて
行いべき！」という言葉聞いたことがあ
る方が多いのではないかと思います。今月
はその真実、『超回復』についてお話をし
ていきます。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って回復するプロセ
スのことをいいます。

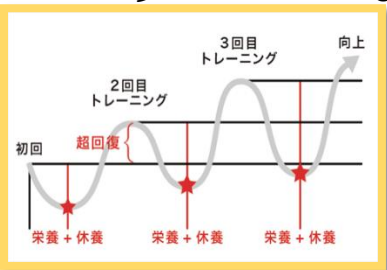
超回復のサイクルは、筋力トレーニング
によって筋繊維が損傷するところから始
まります。筋肉にかかる負荷が大きいの
筋肉の損傷が大きくなるのが通常です。次
に、体は損傷を修復しようと栄養や酸素を
筋肉に取り込みます。この過程で筋肉が回
復し、十分な休息をとることで元の状態よ
りも強くなります。筋力トレーニングで得
られる筋肥大はこの超回復が繰り返して行
われることによって実現し
ます。

簡単に言うと超回復は
【波】です。

破壊↓修復↓回復↓

ピーク↓元に戻る

のサイクルの中で、ピーク
時に次の刺激を入れるこ
とが効率の良い筋肥大に
つながっていきます。



◆超回復を最大化するカギ

超回復に必要な3つの要素

【栄養】

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っ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りず、超
回復が起きないどころか分解が進んでしまうこともあります。

【睡眠不足】

成長ホルモン分泌が減少し筋肉痛の回復が遅れるこ
とや、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】

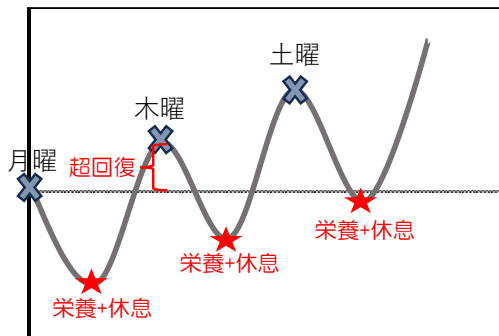
同じ部位を24時間以内に追い込んでしまうと回復が
終わる前にさらにダメージが加わるようになります。筋力
が伸びず疲労だけが蓄積する悪循環へとつながります。

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

◆部位別回復時間

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！