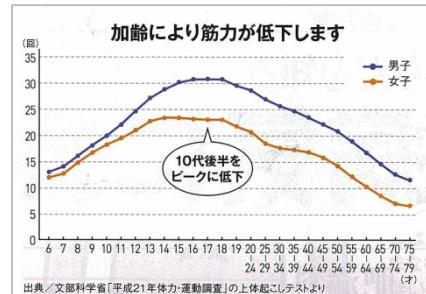


## 2人に1人(60%)は間違った認識！ 「ウォーキングをしていれば筋肉はつく」は間違いだった！？

### “筋肉”は見た目年齢を若々しくするなど、老化を防ぐ救世主！ ～正しい筋トレにより、筋肉は何歳からでも増やせます！～

#### ■筋肉は20代をピークに、1年に1%ずつ減っていく！

筋肉は、大きく分けて2種類あり、それぞれ役割が違います。1つは白っぽい色の“速筋”で、瞬発力など素早い動きを可能にします。もう1つは赤っぽい色の“遅筋”で、ウォーキングやジョギングなど、持久力に欠かせない筋肉です。加齢に伴い筋肉が減ると、動作が鈍くなったり、太りやすくなったり、腰痛、眠りが浅い、シワやたるみが気になるなど、様々な不調や老化現象が身体に現れます。これらの多くは、筋肉（“速筋”）の減少が原因として考えられます。筋肉は、20代をピークに1年に1%減少。50代はピーク時に比べ70%、70代では50%しか筋肉量がないことになります。しかし、筋肉は何もしなければ加齢とともに落ちていきます。



#### ■筋肉は、鍛えることができ、老化に抗うことができる唯一の器官。でもウォーキングでは増やせません！

“速筋”は、“遅筋”に比べ老化スピードが早いといわれています。しかし、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、脂肪を燃やすことはできますが、筋肉を増やすことはできません。カーブスが一般女性704人に聞いたWEB調査にて、「どのようなことをしたら筋肉が付くか」と伺ったところ、全体の約60%に当たる426人が「ウォーキング」と答えました。これにより、2人に1人は「ウォーキングは筋トレに繋がる」と間違った解釈をしていることがわかりました。<sup>\*</sup> 加齢とともに減少する“速筋”を鍛え、筋肉の老化をくい止めるには、マシントレーニングや腹筋、スクワットなどの筋トレが効果的です。<sup>\*</sup>※2015年11月 インターネットによるアンケート調査(マクロミル)調べ。複数回答。対象者：全国の30歳～69歳の女性

#### ■「ジョギング習慣あり=運動習慣なし⇒遅筋量は同じ！」筑波大学大学院 久野譲也先生コメント

筑波大学大学院 人間総合科学研究科教授 久野譲也先生によると、筋肉はかけがえのない財産で、筋トレは若返りの万能薬であるとともに、筋肉を鍛えるのに「遅い」「手遅れ」はない、とコメントしています。

**久野先生コメント：**「老化に立ち向かうには、筋肉のなかでも“速筋”的トレーニングが必須です。しかし残念ながら、ウォーキングやジョギングでは効果は期待できません。私たちの研究では、ジョギング習慣のある70代の筋肉と、全く運動習慣のない70代の筋肉を比べても、“遅筋”的大きさはほとんど変わらないという衝撃の結果がでています。しかし、筋肉をつけることにより、老化の流れに逆らって、心身をより若く美しく、健やかにしてくれることを考えれば、これほど貴重な財産は他にありません。筋トレを行えば血流もアップし、血管が若くなり代謝も上がり、様々なホルモン分泌が潤滑になります。また、肌の調子も良くなり、ダイエットにもつながる上、ストレス解消や認知症予防など、脳や心にも働きかけます。筋トレすることで、80代や90代の高齢になっても筋肉は鍛えられ、筋肉を味方につけた女性は、いつまでたっても老けません。」

#### ■筋肉は鍛えないとすぐ元に戻る！？ 筋トレは続けることが重要！ 楽しく続ける工夫を

筋肉は、鍛えた期間と同じ期間を休めば、すぐに始める前の状態に戻ってしまいます。そのため筋トレは続けることが重要です。しかし、筋トレを続けるためには、「続ける」という意志だけでは難しく、飽きやすい人も多いことから、多くの人が挫折してしまいます。挫折しないためには、成果などを報告できる仲間も必要です。お互いモチベーションを保ちながら筋トレを続ける方法がベストといえます。



##### 【久野先生プロフィール】

筑波大学大学院 人間総合科学研究科教授。運動によるメタボリックシンドロームやサルコペニア肥満の予防策の構築など、スポーツ医学分野において多岐に研究を進めるだけでなく、筋肉＆運動の重要性を説くための講演も積極的に行う。テレビ出演＆著書多数。

## 筑波大学大学院×カーブスジャパン共同研究

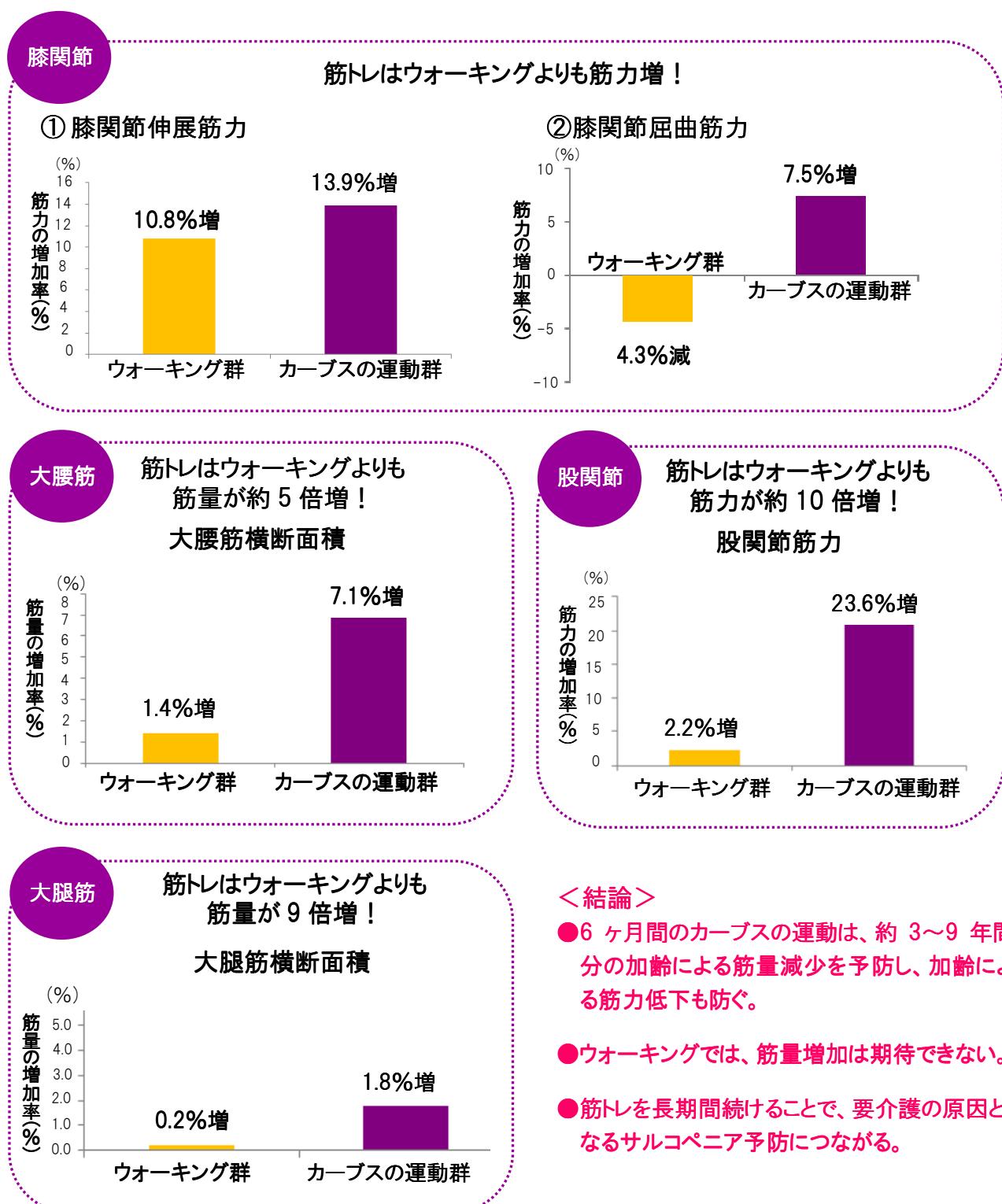
※カーブスマガジン 2015 Summer Vol.32 より抜粋

### 【カーブスの運動で筋量×筋力が増える！】

筑波大学大学院・人間総合科学研究科、カーブスジャパン、つくばエルネスリサーチの共同研究が日本体力医学会で発表されました。カーブスの運動で筋量×筋力はともに向上、ウォーキングより大きな改善の可能性を示唆する結果となりました。

#### ◆6ヶ月間の調査

- ①ウォーキング群：サーキット型筋トレと同等の消費エネルギーとなるよう1週間あたりの目標歩数・歩行時間を設定し、1週間で目標値に。6ヶ月間実施。
- ②カーブスの運動群：カーブスの運動を1回30分、週3回、6ヶ月間実施。



## カーブス概要



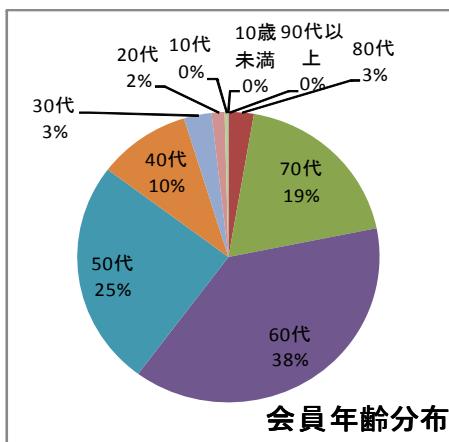
50～60代を中心に約74万人の会員数で、全国に1,648店舗ある女性専用30分フィットネス『カーブス』は、独立行政法人国立健康・栄養研究所との共同研究により、「30分間サーキットトレーニング」を週3回行なうことが、ダイエットや健康改善などメタボ解消と転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策に効果的なことなど様々なエビデンスが実証されています。また、4週間のサーキットトレーニングで高齢者の記憶などの広範囲な認知機能を改善できることが実証され(東北大学加齢医学研究所との共同研究において)、認知症予防や認知機能リハビリへの応用も期待されています。

カーブス独自のトレーニングは、30秒の「筋力トレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に実施し、合計して1回30分で女性にとって必要なすべてのトレーニングが終了します。また、カーブスのマシンは、女性や高齢者が無理なく使用できるよう開発され、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信がない方、高齢の方でも安心して筋力トレーニングいただけます。

会員属性（2015年6月30日現在）

年代	人数	比率	累積
90代以上	236	0.0%	0.0%
80代	18,017	2.7%	2.7%
70代	127,666	19.1%	21.8%
60代	256,851	38.4%	60.2%
50代	167,651	25.1%	85.3%
40代	66,651	10.0%	95.2%
30代	19,896	3.0%	98.2%
20代	9,382	1.4%	99.6%
10代	2,643	0.4%	100.0%
10歳未満	96	0.0%	100.0%
	669,089	100%	

最高齢  
100歳  
最年少  
6歳  
平均年齢  
60.8歳



### ＜本件に関するお問合せ先＞

株式会社カーブスジャパン 広報室 片桐

TEL:03-5418-9911 FAX:03-3455-9122 E-mail:pr@curves.co.jp

株式会社プラップジャパン 須藤・中野・江川

TEL:03-4580-9101 FAX:03-4580-9127 E-mail:c-suto@prap.co.jp