

目的に合わせた 効果的な運動方法



ランニングなどの有酸素運動と筋トレを両方すれば
効果アップと聞きますが、どちらを先にした方がいいですか？



目的によって
優先度が違
います。ダイエツ

トや筋力アップが目的
であれば、先に筋力ト
レーニング（筋トレ）が
いいです。筋
トレは中性
脂肪を血液
の中に分泌
して分解し
やすくした
り、脂肪を燃
焼する成長
ホルモンをよ
り多く分泌
させるなど、
脂肪が燃焼されやすい
体となって脂肪の燃焼
効果を高めます。先に
有酸素運動をして糖質
や脂質などを消費して
しまうと、筋力アップの



効率も悪く
なります。一
方、持久力を
付けるには、
筋トレを先に
すると糖質
の消費など
で効果が落
ちてしまうの
で、先に有酸素運動が
いいです。もつとも大事
なのは両方組み合わせ
ることです。先立つもの
は金、とはいいますが、
兼ね合いですかね？



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん