

自分の好きな趣味について

C1210887 小松優

2023年2月27日

概要

今回の春研修において、論文執筆に用いる L^AT_EX の導入および文章の構成、体裁について学習した。今回は実際に L^AT_EX を用い、「自分の好きな趣味について」というテーマをもとに文書を作成する。

1 はじめに

私にとって好きな趣味は多くある。私が紹介する趣味は「筋肉トレーニング(筋肉トレ)」である。これから私が筋肉トレを行う理由と筋肉トレによって得られる健康上のメリットを紹介する。

2 背景

私が筋肉トレを好きな理由は、普段あまり活発的に活動することがないため良い運動になり、気分をリフレッシュすることができるからである。筋肉トレには、健康面においてもさまざまなメリットがあり、不摂生である自分の体に良い影響を与えることができると考えたからである。

3 筋肉トレによるメリット

本章では筋肉トレによる体に起こるメリットを一部紹介する。

3.1 メリット一覧

- 大腸がんのリスクを抑える
- 動脈硬化を防ぐ
- 脂肪燃焼
- 内臓脂肪の減少

3.2 メリットの解説

- 大腸がんのリスクを抑える

疫学的研究により、運動が筋肉組織からの SPARC 分泌を刺激することによって、SPARC を分泌し大腸がんを抑制する。[1]

- 動脈硬化を防ぐ

- 脂肪燃焼

血管内の傷の修復や血管を拡張などにより動脈硬化を防ぐ作用と脂肪燃焼をする働きを持つアディポネクチンを筋肉トレによって分泌することができる。[2]

- 内臓脂肪の減少

内臓脂肪を減らす作用があるホルモン「IL-6」と「FGF-21」が筋肉から分泌され、IL-6により肝臓の脂肪を分解、FGF-21により肝臓の脂肪を燃焼する動きをするため、内臓脂肪を減らすことができる。[3]

4 筋肉トレの作法

本章では私が実際に行っている胸筋を鍛えることができる筋肉トレの作法を紹介する。

4.1 必要な道具

必要な道具は以下の通りである。

- ダンベル
- ベンチ
- インクラインベンチ(なければ床でも良い。)
- プロテイン(粉末)

4.2 筋肉トレ前の作法

- 筋肉トレの60分から90分前にタンパク質20グラムを摂取する。

プロテインの粉末が摂取してから吸収されるまで60分程度かかり、体内に吸収されたタンパク質により筋肉トレ中の筋分解を防ぐことができる。

4.3 筋肉トレの作法1「ダンベルフライ」

1. ダンベルの準備とインクラインベンチを0度で準備する。
2. 寝転がり、腰を上げ肩甲骨を寄せてる。
3. 腕を胸の真横に開き、外側に弧を描くように上げ下げする。
4. 3を自分が持てる重さのダンベルで15回行う。

4.4 筋肉トレの作法2「インクラインダンベルプレス」

1. ダンベルの準備とインクラインベンチを40度で準備する。
2. ベンチへ寝転がる。
3. 腕を胸の真横に開き、ダンベルをハの字に開く。
4. 上がるときに腕を内側に回し横に平行になるように上下させる。
5. 4を自分が持てる重さのダンベルで15回行う。

4.5 筋肉トレの作法3「インクラインダンベルフライ」

1. ダンベルの準備とインクラインベンチを40度で準備する。
2. ベンチへ寝転がる。
3. ダンベル逆ハの字に、腕を下向き開き、そのままの斜めの軌道で上下させる。
4. 3を自分が持てる重さのダンベルで15回行う。

4.6 筋肉トレ後の作法

- 筋肉トレ後30分程度にタンパク質20グラムを摂取する。

筋肉トレ後にはタンパク質不足になり筋分解が行われるので、タンパク質を取り入れることで筋分解の抑制と筋肉の合成に役立つ

5 まとめ

筋肉トレは体に良いメリットがあり、運動習慣がない方や生活のどこかを変えたい方へ、家で簡単にできるためおすすめである。更に今回紹介したトレーニング方法だけでなくものも使わずに行うことができるトレーニングも多くあるため、気軽に取り入れたい人へおすすめしたい。

参考文献

- [1] Aoi W, Naito Y, Takagi T, Tanimura Y, Takanami Y, Kawai Y, Sakuma K, Hang LP, Mizushima K, Hirai Y, Koyama R, Wada S, Higashi A, Kokura S, Ichikawa H, Yoshikawa T. A novel myokine, secreted protein acidic and rich in cysteine (SPARC), suppresses colon tumorigenesis via regular exercise. *Gut*. 2013 Jun;62(6):882-9. doi: 10.1136/gutjnl-2011-300776. Epub 2012 Jul 31. PMID: 22851666.
- [2] Kato H, Kashiwagi H, Shiraga M, Tadokoro S, Kamae T, Ujiie H, Honda S, Miyata S, Ijiri Y, Yamamoto J, Maeda N, Funahashi T, Kurata Y, Shimomura I, Tomiyama Y, Kanakura Y. Adiponectin acts as an endogenous antithrombotic factor. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2006 Jan;26(1):224-30. doi: 10.1161/01.ATV.0000194076.84568.81. Epub 2005 Nov 3. PMID: 16269667.
- [3] Matsubara T, Mita A, Minami K, Hosooka T, Kitazawa S, Takahashi K, Tamori Y, Yokoi N, Watanabe M, Matsuo E, Nishimura O, Seino S. PGRN is a key adipokine mediating high fat diet-induced insulin resistance and obesity through IL-6 in adipose tissue. *Cell Metab*. 2012 Jan 4;15(1):38-50. doi: 10.1016/j.cmet.2011.12.002. PMID: 22225875.