

# 門 New

ニュースの門

## やっぱり筋肉は裏切らない

筋トレ(筋力トレーニング)ブームと言われて久しい。スポーツジムが休業に追い込まれたコロナ禍も乗り越え、生活習慣として定着しつつあるようだ。なぜなのか。聞き覚えがあるかもしれないが、あえて言おう。筋肉は裏切らないからだ。

### 筋トレ 紀元前のエジプトから

筋トレの歴史は古い。日本トレーニング指導者協会の初代理事長・窪田登氏(故人)の「筋力トレーニング法100年史」によると、エジプトでは紀元前2500年頃に筋トレが行われ、中国の周(紀元前1050年頃~同256年頃)では軍人の採用時の選考材料として、重量物を持ち上げさせていたという。

時代は飛び、現代にも通じる筋トレ理論を編み出したのは、19世紀半ばに東プロイセン(現在のポーランドなど)に生まれ、「近代ウェイトトレーニングの父」と呼ばれたユージン・サンドウ。ダンベルなどの器具を用いた鍛錬方法を紹介した著書は日本を含む世界で読まれた。

### ロコモ予防きっかけ 筋トレ人口2倍に

それでも、国内ではアスリートやボディビルダーら一部の人たちにとどまっていた印象の強い筋トレが、世間に浸透したのはいつ頃なのか。

NHK番組「みんなで筋肉体操」の指導役として知られる順天堂大の谷本道哉教授(筋生理学)によると、日本整形外科学会が2007年、加齢に伴って筋肉や骨、関節が弱り、介護が必要になる「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」予防の重要性を提唱したことが大きなきっかけだという。

谷本氏は「高齢化しつつあった団塊の世代に『筋トレが必要』

との意識が高まった」と話す。2010年代に入ると、筋トレ前、筋トレ後の体形の変化を強調したスポーツジムのテレビCMを始め、メディアやネットで筋トレの露出が増え、年齢や性別を超えて受け入れられるようになったという。

笹川スポーツ財団の調査では、週1回以上筋トレをする人の推計人口は06年(523万人)から増え続け、20年は1386万人と2倍以上に増加。人気は世代を問わず、20年の筋トレ実施(週1回以上)率を18年と比較すると、20~50歳代はいずれも上昇した。特に20歳代は年代別で最

- 教科書
- 母子手帳
- 筋トレ
- 在外公館
- 仕掛学
- 米粉
- 避難所

大阪社会部 田中重人

家トレ歴1年。結果にコミットしているのか、鏡の前で大臀筋と腹筋に問いかける日々。



### MEMO

#### プロテイン市場拡大

筋トレ人気の影響は飲食物にも及ぶ。体を鍛える上でトレーニングと同じくらい食事は大切だからだ。筋肉の材料となるのは主にたんぱく質で、厚生労働省によると、1日の摂取推奨量は成人男性が60~65g、女性は50g。通常の食事でも肉や魚を食べていれば賚る量だが、食生活が乱れると不足する。

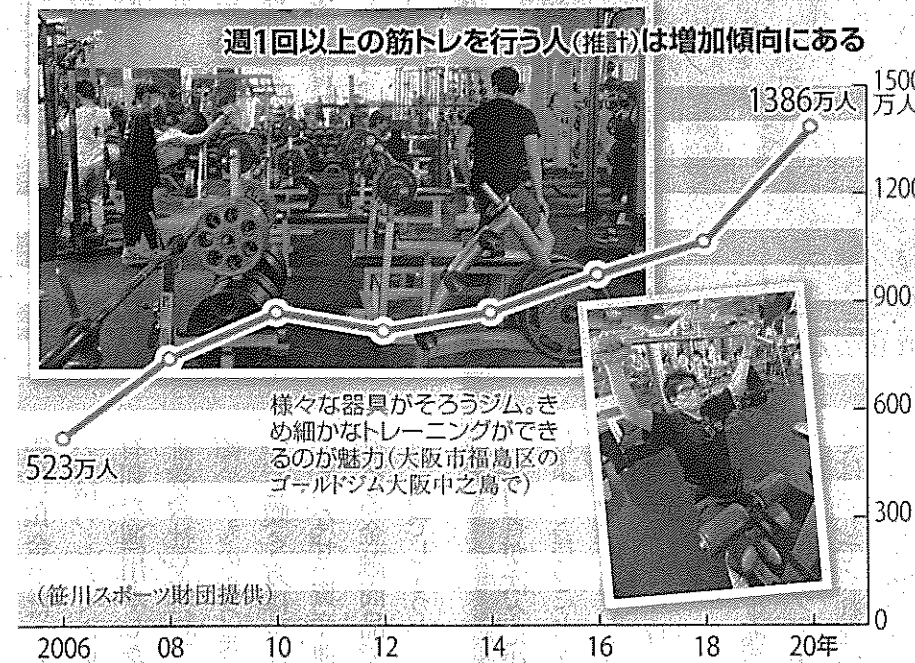
コンビニエンスストアなどには高たんぱく食を手軽に取れる商品が並ぶ。ファミリーマートは鶏の胸肉を蒸して味付けした「サラダチキン」の販売を2015年から始めた。需要の高まりで種類は増え、現在の取り扱いが9商品。20歳代~40歳代の男女が主要な客層だという。

プロテイン=写真、明治提供=に代表される、たんぱく質の補給食品も人気を集める。調査会社の富士経済(東京)によると、11年に558億円規模だった国内市場は年々拡大し、20年は3倍超の1932億円規模に成長した。水などに溶かして摂取するプロテインパウダー市場は前年比16.4%増の817億円に上る。

多彩な味付けや含有成分などで企業の商品開発競争が進んでいる。



### 筋トレはジムから自宅に広がる

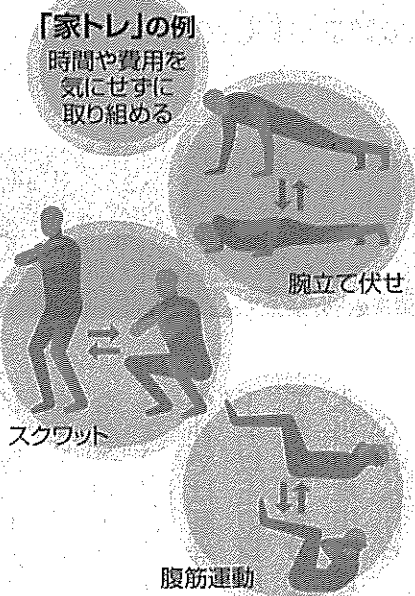


高の約12%の増加だった。経済産業省の特定サービス産業動態統計調査によると、06年は延べ約1億8000万人だったフィットネスクラブの利用者数も、19年は同約2億5400万人に拡大した。

### 「家トレ」人気

コロナ下の「新しい筋トレ様式」も生まれている。20年のフィットネスクラブの利用者数は延べ約1億7100万人に落ち込んだが、自宅で行く「家トレ」

の popularity が高まった。生活雑貨大手「ロフト」によると、21年1月~3月のトレーニンググッズの売り上げは19年同期比で約1.5倍に増えた。オンラインなどで様々な講座を提供する「ストアカ」(東京)によると、21年の筋トレ関連の受講者数は19年の50倍に。筋トレ人口の裾野の広がり、フィットネスクラブにも人が戻りつつある。21年の利用者数は約1億9800万人と、前年から約2700万人増えた。もはや一過性とは言えない筋



「家トレ」の例  
時間や費用を気にせずに取り組める

スクワット

腕立て伏せ

腹筋運動