



筋トレの最適な負荷量と回数は？

筋トレは大きな負荷量で多くの回数を行うほど効果的と思われがちですが、筋肉が大きくなる筋肥大や筋力アップには、適切な負荷量が存在しています。

(RM 法による負荷強度とトレーニング効果の関係)

負荷強度 (%1RM)	RM (回数)	主な効果
100%	1	筋力アップ (神経系の改善)
90%	3~4	
80%	8~10	筋力アップ+筋肥大
70%	12~15	
60%	20~25	筋持久力アップ
50%	30~	

(出典:「Fleck&Kraemer,1987」より改変)

RMとは？

RM(Repetition Maximum)とは、ある重さで限界まで行える最大反復回数を示す指標です。例えば、ベンチプレス50kgを10回連続で挙げられるけれど11回目は絶対に挙げられない場合、この50kgは「10RM」と表現します。

自分の目的に合った負荷でトレーニング！

高負荷		神経系の改善(筋力が発揮しやすくなる)で、挙上重量が伸びやすくなる！ 筋肥大が起こりにくいので体重を増やさず筋力アップが目指せる。 ただし、適切なフォームや負荷量でないとケガのリスクが高まるので注意！
中等度負荷		最も効率良く筋肥大と筋力アップができる！ 特に8~10RM(8~10回反復可能な負荷)が最適！
低負荷		筋肥大が起こりにくい一方、 筋持久力(筋肉を繰り返し動かし続けることができる力)が高まる！ トレーニング初心者や高齢者にオススメ

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課