長期間のブランクから運動を再開する方法：「失った時間」を取り戻そうとせずに

運動から長く離れた後に多くの人が犯す最大の過ちは、ブランクなどなかったかのように証明しようとすることです。

運動を長期休止した後に多くの人が犯す最大の過ちは、「休みなどなかった」と証明しようとすることです。

2年前と同じ重さを扱おうとします。

かつて走っていた距離を走ろうとします。

6ヶ月間の空白に罪悪感を感じて、週に6日トレーニングしようとします。

その結果、筋肉痛や疲労、あるいは怪我によって、せっかくの復帰が新たな中断へと変わってしまうのです。

再開を成功させるコツは、過去を埋め合わせようとするのをやめることです。

かつての体力は重要ですが、今の体力ではありません

過去のトレーニング経験は確かに助けになります。

動作のパターンを覚えているかもしれません。本当の初心者よりも早く筋力を取り戻せるかもしれません。ハードな努力がどのようなものか理解しているでしょう。

しかし、現在のトレーニング負荷は、あくまで現在の能力に見合ったものであるべきです。

心肺機能や筋力、柔軟性が低下している場合、そうでないふりをしたところで進歩が早まることはありません。

第1週目は「楽すぎる」と感じるくらいでいい

最初の1週目の目標は、体を変えることではありません。

無事に完了し、2週目も動ける状態を維持することが目標です。

復帰する初級者であれば、短時間の全身筋力トレーニングを2回と、軽いウォーキングを3回行う程度で十分でしょう。

すべてのセットを限界まで追い込むのではなく、余力を残して終えてください。

自分でコントロールできる重量を選びましょう。

「もっとできたはずだ」と感じるくらいでセッションを終えてください。

それは弱さではなく、自制心です。

シンプルな動作パターンで筋力を再構築する

復帰プログラムに18種類ものエクササイズは必要ありません。

スクワット（または椅子からの立ち上がり）、ヒップヒンジ、プッシュ、プル、キャリー、そして体幹エクササイズを取り入れましょう。

最初は各動作2セットずつで十分かもしれません。

数週間かけて、重量、回数、またはセット数を徐々に増やしていきます。

成人は週に少なくとも2回の筋肉強化運動が推奨されていますが、運動不足の状態からその目標に向かうには、まず軽い負荷から始めるのが適切です。

有酸素運動は別個に再構築する

ウォーキングは持久力を取り戻すための最もシンプルなツールのひとつです。

まずは繰り返すことができる時間から始めましょう。

それは10分かもしれません。

30分かもしれません。

数字そのものよりも、それが現在のあなたのコンディションに適しているかどうかが重要です。

時間の経過とともに、時間、ペース、または頻度を増やしていきましょう。

公衆衛生上の長期的な目標は、週に少なくとも150分の中強度の有酸素活動ですが、運動不足の人はより少ない量から始めて積み上げていくことが推奨されています。

筋肉痛はスコアではない

翌日に階段の上り下りが辛いからといって、そのワークアウトの効果が高まるわけではありません。

トレーニングを再開すれば多少の筋肉痛は起こり得ます。しかし、日常生活に支障をきたすような激しい筋肉痛が繰り返される場合は、そのセッションが必要以上の負荷であったことを意味します。

優れた復帰計画には、体が適応するための余白があります。

「6週間」の考え方を持つ

1週目と2週目は、とにかく「実行すること」が目的です。

3週目と4週目は、徐々に運動量を増やしていきます。

5週目と6週目で、ようやく通常に近いトレーニングを開始します。

この段階的な進行は、初日に英雄的な努力をしてその後10日間回復に費やすよりも、通常はるかに生産的です。

また1週間休んでしまったら？

再開すればいいだけです。

自分を責めないでください。

生活の都合でスケジュールが中断されたからといって、あなたが「活動的な人」であるというアイデンティティが失われるわけではありません。

生活が完璧な時にしか機能しないフィットネスは、あまり有用な形とは言えません。

復帰プランの構成例

1〜2週目：筋力トレーニングの日を2日、軽いウォーキングを3日。

3〜4週目：筋力トレーニングの日を2〜3日、適度なウォーキングまたは有酸素運動を3日。

5〜6週目：回復が順調であれば筋力トレーニングの日を3日、プラス目的に応じた有酸素運動。

すべての段階は調整可能です。

病気、手術、妊娠、怪我、または重大な持病から復帰する場合は、一般的なプランに従う前に専門家の指導が必要になる場合があります。

モチベーションは結果の後にやってくる

かつての自分のように感じられるまで待たないでください。

再び活動的になりつつあるという証拠を集めましょう。

最初のワークアウトを終えること。

散歩に行くこと。

それを来週も繰り返すこと。

自信は通常、完了した行動から育まれます。

参考文献と詳細情報

以下の参考文献は、この記事における健康および身体活動に関する記述を裏付けるものです。いかなる情報源も、VanityStrong、その製品、またはプログラムを保証するものではありません。

U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-activ
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase-pro

VanityStrong 次のステップ：まずは無料の Beginner Restart から始めましょう。その後は Fit Quiz を利用して、Women's Reset 30 や Men's Reset 30 などのより長期的なプランへ進んでください。

Fit Quiz を受ける

このガイドのリンク

このガイドをオンラインで読む（アクセシブル版） — https://vanitystrong.com/ja/articles/how-to-start-exercising-again-after-a-long-break

プログラムを見る — https://vanitystrong.com/ja/programs

サポートセンター — https://vanitystrong.com/ja/support

VanityStrongはフィットネスと一般的なウェルネスに関する教育であり、医学的な診断や治療ではありません。必要なことは人によって異なります。必要に応じて、資格のある医療専門家に相談してください。