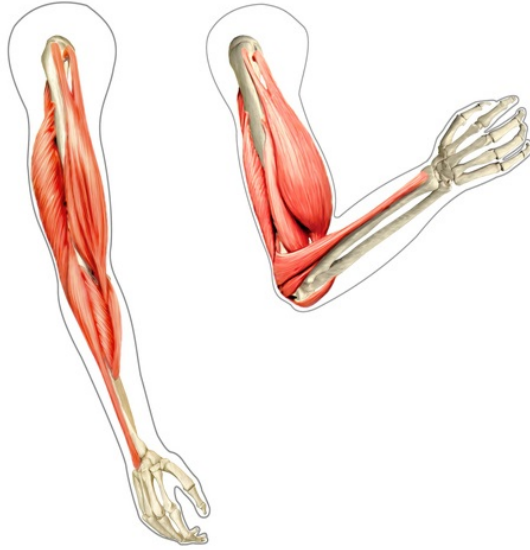


🏠 > 健康 > 筋肉はなぜ必要？どんな働きをしているの？筋トレ初心者が覚えておきたい基礎知識



筋肉はなぜ必要？どんな働きをしているの？筋トレ初心者が覚えておきたい基礎知識 (1/2)

健康 2021年7月13日

人体には約600種類もの筋肉が存在します。筋肉を鍛える[トレーニング](#)を行い、エクササイズの種類名や筋肉部位は覚えたとしても、筋肉の仕組みについてはイマイチわからないという人は多いかもしれません。

今回は[筋トレ](#)初心者向けに、筋肉の働きと収縮の仕組みについて紹介します。

筋肉ってどんな働きをしているの？

「筋肉は力を発揮するだけ」「カラダの見た目をよくするだけ」なんて思っている人はいないでしょうか。実のところ、筋肉はさまざまな働きを担っています。

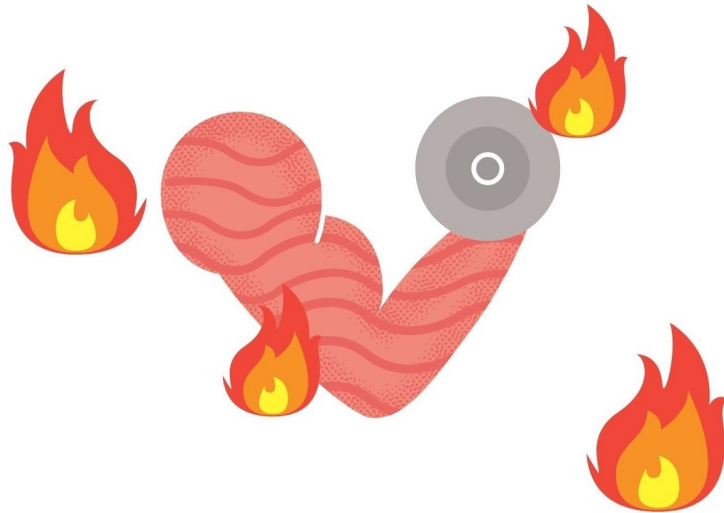
カラダを動かす

しかも、皆さんが意識していない内臓も、実は筋肉です。心臓は常に動き続け、呼吸し、食べ物をうまく消化できるように動かしている。これらは、全て筋肉の役割です。

熱を生み出す

カラダには、周囲の環境が変化しても常に一定の状態を保つ“恒常性（ホメオスタシス）”という働きが備わっています。たとえば体温。外がどんなに暑かったり寒かったりしても、体温は常に36℃前後に保たれています。

気温より体温を高く保っておくためには、熱を生み出さなくてはなりません。その熱の多くは、筋肉が生み出しているのです。



カラダを安定させる、守る

皆さんが立ったり座ったりして生活できるのも、筋肉のお陰です。地球上には、常に重力がかかっています。その重力に対抗して動くことができるのは、筋肉が力を発揮してくれているからと言えるのです。

寝ている姿勢でも、筋肉は完全に力を抜かず少し緊張した状態を保っています。筋肉は休むことがないのです。

また、筋肉は関節をしっかり安定させ、外部から受ける刺激からカラダを守る働きも持っています。