

高級感の演出が可能な 箔押し印刷

箔押しとは金色や銀色をしたアルミ素材の箔を、プレス機を使って熱と圧力で紙等の素材に転写する印刷のことです。印刷というより、特殊加工の1つとしてとらえられることもあります。金色や銀色等のメタリック箔の他にも、黒や白・透明やホログラムの箔まで様々な箔があります

通常の印刷だけでは再現できない光沢感や高級感を演出できるため、社名・ロゴ・タイトルなどをより効果的に目立たせることができます。



<実用例>

- ・製本表紙
- ・名刺
- ・クリアファイル（クリヤーホルダー）
- ・名入れ卓上カレンダー
- ・台紙
- ・シール
- ・コースター
- ・封筒
- ・ショップカード など

お気軽にご相談ください。



株式会社 宏和

Kowa Corporation

東大阪市長田東 1-7-22 TEL 06-6789-2313 FAX 06-6789-2339

<https://www.d-kowa.co.jp/>

<https://scanning.jp/>

オンデマンド印刷 会社案内、パンフレット、チラシ、名刺、カード、封筒、シール、伝票、表彰状
 冊子印刷 取扱説明書、カタログ、記念誌、広報誌、報告書、論文、自分史
 電子化業務 紙文書・紙図面スキャン(電子化)サービス、データエントリー(入力)、データコンバート
 CAD業務 CADデータ出力、CADデータ入力(トレース・設計)、電子納品データ作成
 コピー・製本 大判コピー、カラーコピー、各種製本、ラミネート、パネル・看板制作
 その他 人材派遣、人材紹介、マイクロ撮影、マイクロフィルムスキャン、WEB制作

コウワノワ

10

Vol.61

発行者：株式会社宏和
 所在地：〒577-0012 東大阪市長田東1-7-22 TEL 06-6789-2313

(株)宏和

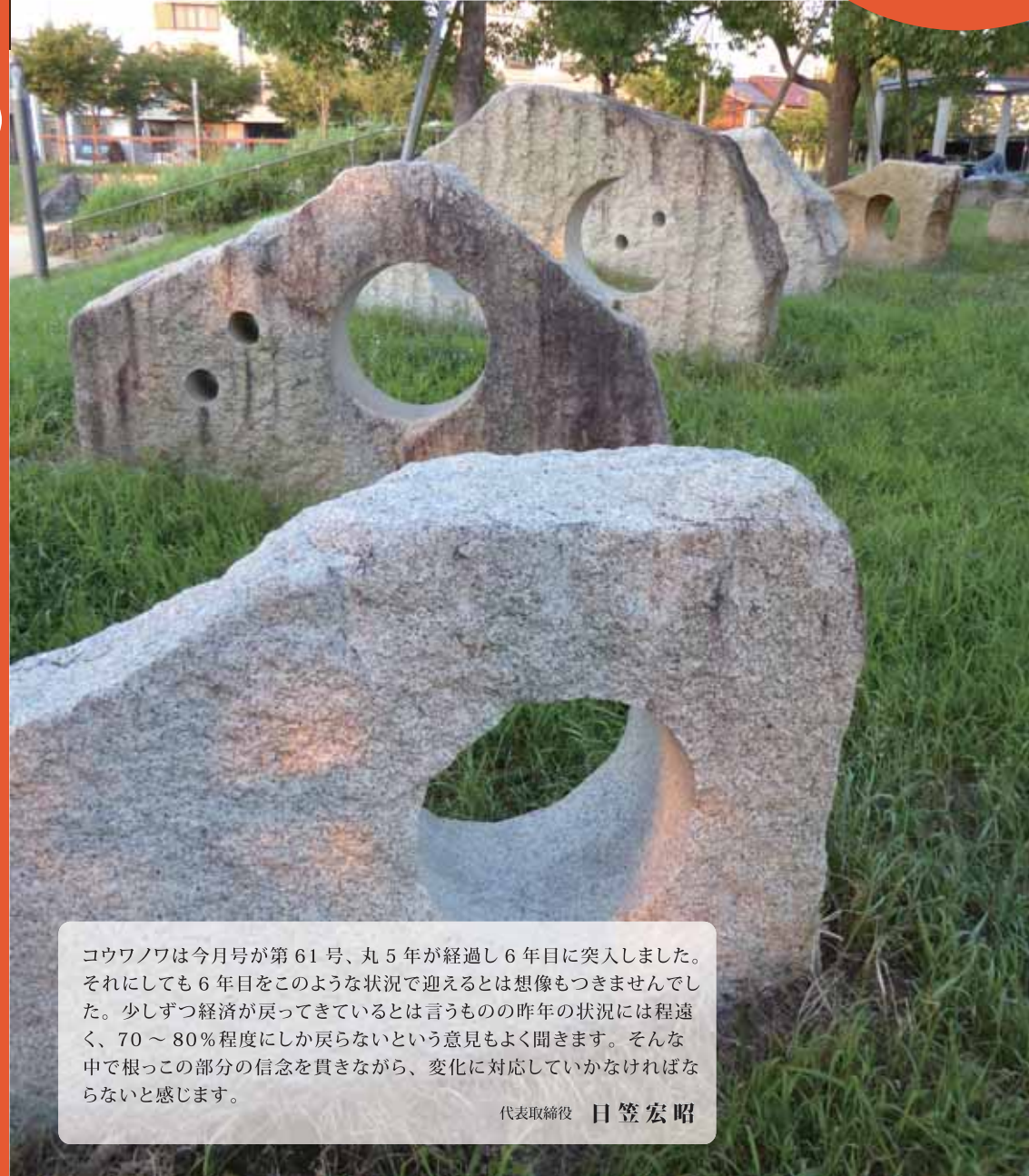
(株)宏和が毎月お客様へお役立ち情報をお届けします。

コウワノワ

MONTHLY NEWS LETTER Vol.61

2020

10
October



コウワノワは今月号が第61号、丸5年が経過し6年目に突入しました。それにしても6年目をこのような状況で迎えるとは想像もつきませんでした。少しずつ経済が戻ってきているとは言うものの昨年の状況には程遠く、70～80%程度にしか戻らないという意見もよく聞きます。そんな中で根っこの部分の信念を貫きながら、変化に対応していかなければならないと感じます。

代表取締役 日笠宏昭

運動する人が知っておいて損のない 筋肉の種類と特徴

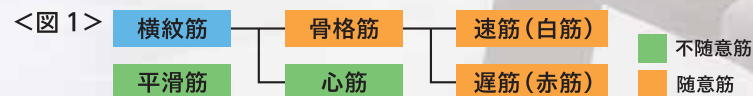
ウィズコロナの毎日が続きます。家で過ごす時間が長くなり、体操やトレーニングをしたり、近隣をウォーキングしたりして運動されている方も多いでしょう。そんな皆様に、元トレーナーが筋肉の種類と特徴をお話しします。筋肉をつけるためにトレーニングしている方も、健康のために運動している方も、知っておいて損はないですよ。

1. 筋肉の種類

私たち人間のような脊椎動物の筋肉は、主に大きく2種類の筋肉に分けられます。「横紋筋（おうもんきん）」と「平滑筋（へいかつきん）」です。わかりやすい違いは横縞模様がある筋肉が横紋筋、ない筋肉が平滑筋です。さらに横紋筋は「骨格筋」と「心筋」に分類することが可能です。

骨格筋は体や手足を動かしたり、姿勢を維持している筋肉で、私たちが普段「筋肉」と呼んでいるのはこの骨格筋のことがほとんどです。心筋とはその名前の通り、心臓を構築している筋肉で心臓以外のところには存在していません。一方で平滑筋は内臓や血管の壁に存在していて、緊張や収縮の働きで内臓や血管の働きを維持しています。骨格筋は自分の意思によって動かすことが可能ですが、心筋や平滑筋は自分の意思では動かすことができません。理由は支配している神経の違いによるものです。骨格筋は運動神経支配なのに対し、心筋・平滑筋は自律神経支配です。（骨格筋のような自分の意思で動かすことができる筋肉を随意筋、心筋・平滑筋のように自分の意志で動かすことができない筋肉を不随意筋と言います。）私たちが主にトレーニングで鍛えている筋肉は自分の意思の動かす事のできる「骨格筋」です。骨格筋はさらに筋線維によって速筋（そっきん）と遅筋（ちきん）の2種類に分けられます。

これまでのことをまとめると図1のようになります。



2. 速筋の特徴

ミオグロビンがほとんどないため、白い色をした筋肉であることが特徴で「白筋」とも呼ばれています。収縮スピードが速く、瞬発的に大きな力を発揮することができます。一方で収縮を保つのが苦手な、疲れやすい一面も持っています。また普段からトレーニングや運動で使用しておかないと衰えるのも早い筋肉です。速筋線維の多い人は短距離のような、短い時間で爆発力の必要な競技に向いています。筋トレなど筋肥大を狙うのは速筋です。



3. 遅筋の特徴

遅筋にはミオグロビンがたくさん含まれており、その影響で赤い色をした筋肉であることが特徴で「赤筋」とも呼ばれています。収縮スピードが遅く、速筋に比べ爆発的な力を発揮することはできませんが、繰り返し収縮をしても疲れにくいいため長時間同じ程度の力を発揮し続けることが可能です。遅筋線維が強い人は長距離マラソンのような一定以上の時間動き続けるような競技が得意です。

（ミオグロビンとは）

酸素を蓄えるタンパク質のこと。水中で生きている哺乳類（イルカ・クジラなど）はこのミオグロビンを豊富に持っている。

4. 筋トレと有酸素運動

ダンベルやベンチプレスなど重量を扱うようなトレーニングは、瞬時に爆発的なパワーを発揮する「速筋」を鍛えることが目的です。陸上競技の選手を想像してもらうとわかりやすいですが、短距離選手は比較的マッチョな人が多いと思います。それは、「速筋」のトレーニングによって大きくなるためです。一方で、陸上選手の中でもマラソン選手は比較的細い人が多いと思います。それは特に「遅筋」が発達した人だからです。長時間走り続けるフルマラソンといった繰り返し動作では遅筋の働きが重要です。

ダイエットやボディメイクといった目的で私たちが一般的に行なっている腹筋、背筋、スクワット、腕立てふせなど負荷をかけて繰り返し行う、いわゆる「筋トレ」のことをレジスタンス運動と言います。このレジスタンス運動で筋肉を破壊し、私たちの体はその破壊された筋肉を回復する際に、以前の状態よりも強く太い筋肉として回復させます。これを繰り返し行うことで徐々に筋肉が発達していき、より大きな力を発揮できるようになるのです。一方、マラソンなど長時間動き続けるような運動を有酸素運動と言います。この有酸素運動では基本的に筋肉を破壊するといったことは行いません。従って、「破壊→より強くなって回復」の工程がないため、筋肉は大きくなりにくいのです。遅筋は持久力に優れた筋肉なので、筋肉が大きくなってしまうと、一度の運動（収縮や伸張）にたくさんのエネルギーを必要としてしまいます。いわゆる燃費の悪い身体というわけです。