

アスパークだより

No. 448 11月1日発行 富岡竜治

皆さんこんにちは!

今回のアスパークだよりは、トレーニングの基礎知識

RMについて簡単に解説したいと思います

RMとは?

RMとはレペティション・マキシマムの略で、ある重さに対して何回持ち上げられることができるか、を表す値です。

例えば、1回持ち上げることが限界の重さを1RM、5回持ち上げることが限界の重さを5RMと表します。

トレーニングの効果を高めるには、適切な重量、回数を設定しなければいけません。適切な重量を決めるときにこの指標が役に立ちます。

例えば、筋肥大を目的にトレーニングをする場合、トレーニング歴や部位によっても違いますが、7~12RMの重さに重量を設定すると効果的と言われています。

筋力を鍛えたい場合は1~5RMの重さが効果的と言われています。

RMの計算方法は1RMを直接調べるやり方と、RM換算表を使って求める方法があります。1RMを直接求めようとすると、限界の重量を扱わないとならず、怪我のリスクや補助が必要なので、初心者の方はRM換算表を使って求めると良いでしょう。

持ち上げられる回数

	使用重量	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
1 R M 重 量 (単 位 kg)	50	53	54	55	56	58	59	60	61	63
	52.5	55	56	58	59	60	62	63	64	66
	55	58	59	61	62	63	65	66	67	69
	57.5	60	62	63	65	66	68	69	70	72
	60	63	65	66	68	69	71	72	74	75
	62.5	66	67	69	70	72	73	75	77	78
	65	68	70	72	73	75	76	78	80	81
	67.5	71	73	74	76	78	79	81	83	84
	70	74	75	77	79	81	82	84	86	88
	72.5	76	78	80	82	83	85	87	89	91
	75	79	81	83	84	86	88	90	92	94
	77.5	81	83	85	87	89	91	93	95	97
	80	84	86	88	90	92	94	96	98	100
	82.5	87	89	91	93	95	97	99	101	103
	85	89	91	94	96	98	100	102	104	106
	87.5	92	94	96	98	101	103	105	107	109
	90	95	97	99	101	104	106	108	110	113
	92.5	97	99	102	104	106	109	111	113	116
	95	100	102	105	107	109	112	114	116	119
	97.5	102	105	107	110	112	115	117	119	122
100	105	108	110	113	115	118	120	123	125	

簡単なRM換算表を作ってみました。

表の見方ですが、1番左の重量を使ってトレーニングしたとき、持ち上げられた回数と交差するところが1RM重量になります。

例えば、70 kgでベンチプレスをして、6回挙げられた場合1RMは81 kgとなります。

ぜひ参考にしてみてください！

