

# アスパークだより

No. 456 令和2年3月1日 発行  
阿部祐平

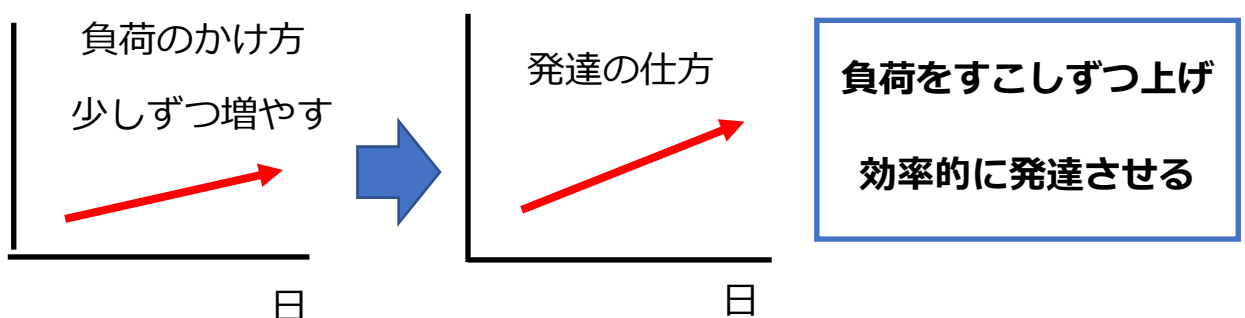
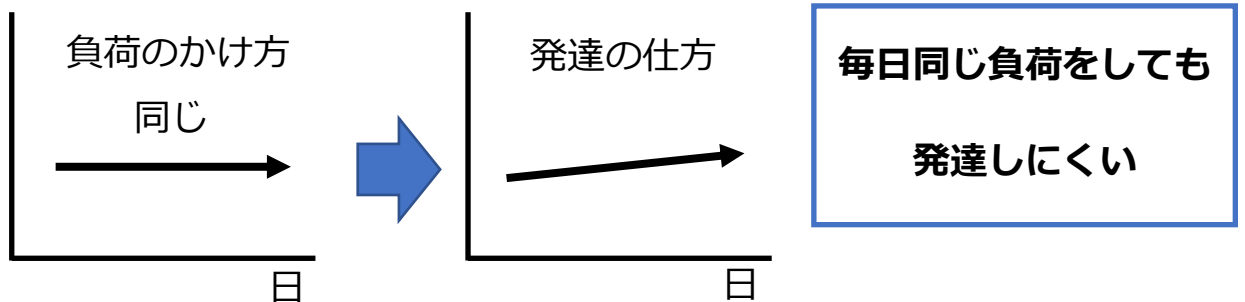
みなさま筋肉鍛えてますでしょうか？今回のアスパークだよりは阿部が担当いたします！暖かい日も少しずつ増え、春も間近という感覚が日に日に強まってきています。今から夏に向けてダイエットや筋トレを頑張る！という方も多いと思います。筋トレのやり方はたくさんありますが、どのトレーニングを進めるうえでも共通する、重要な考え方がいくつかあります。

今回は最も基礎的な漸進性過負荷の原理という考え方を紹介いたします。

## ・ 漸進性過負荷の原理

漸進性過負荷という言葉は聞きなれないと思います。漸進とは少しずつ進むという意味で、過負荷とは負荷を上げるという意味の言葉です。かみ砕くとトレーニングで筋肉を発達させるためにはいつもより少しずつ強い負荷をのせていくという原理です。

例えばベンチプレス 60 kg 10 回出来る人が 100 kg 10 回を目指して、1 年間 60 kg 10 回やり続けたとしても 100kg 上げることは難しいです。筋肉を効率的に発達させるには筋肉への負荷を上げていく必要があります。負荷の上げかたは様々ありますので裏面で紹介します。



### ① 重量を上げる

→重量を上げることで負荷を上げます。いきなり重量をあげすぎるとフォームが崩れたり、筋肉の可動域が狭くなる、ケガをしてしまう場合があるので少しずつ重量を上げるようにしましょう。

### ② 回数を増やす

→1 セットでの回数を増やすことで負荷を上げます。前は 10 回できたトレーニングをするときは 11 回上げることを目標に行うと前回より強い負荷をかけられます。

### ③ 負荷のかかるフォームに変える

フォームをより筋肉に負荷のかかる形に変えてみましょう。例えば、今まで扱っていた重量を下げて関節の可動域を増やすという方法があります。アームカールを例にすると、10 kg で肘を伸ばし切らずにダンベルを上げるフォームだったら、5 kg に重量を下げて肘を伸ばし切って行ってみてください。ただし関節の可動域が増える分ケガのリスクも増えるので、自分がしっかりと制御できる重量で行います。



メモをつけましょう !

トレーニングの内容(重量や回数)を毎回メモすることをお勧めします。前回のトレーニングの重量や回数をすべて覚えることはとても難しいです。メモを見て前回の内容をおさらいすることで、今日のトレーニング目標を前回よりも負荷が強いものにしていきましょう !



今回紹介した考え方は当たり前と思うかもしれませんが、とても重要で基本となる考え方です。漸進性過負荷の原理に則ってよりよいトレーニングをしていきましょう !