



トレーニングの原理・原則



8月1日 NO.354 神田 大陽

夏も本番ですね。8月の最初は、溶ける前にこんがり焼けつつある神田大陽が担当させていただきます。

今回は、トレーニングの原理・原則について語ります。暑い中のトレーニング…、少しでも効果的なトレーニングになる為の参考になればと思います。

原理 = 事象やそれについての認識を成り立たせる、根本となるしくみ

原則 = 人間の(社会的)活動の中で、多くの場合にあてはまる基本的な規則や法則

「weblio辞書」より



トレーニングの3大原理

過負荷の原理

どんなトレーニングも一定以上の負荷をかけないと効果が表れません。今のトレーニングに慣れてきたら、もう一段階負荷を上げてみましょう!!

特異性の原理

どんなトレーニングでも、その目的に合ったトレーニングでなければ意味がありません。例えば、上半身を鍛えたいのにスクワット(下半身のトレーニング)をしても効果がないということです。

可逆性の原理

どんなに体を鍛えても、立て続けに休んでしまっただけでは体が衰えてしまうということです。適度な休養は必要ですが、継続的にトレーニングを続けましょう!!



トレーニングの5大原則

全面性の原則

トレーニングの際、身体を全面的に鍛える必要があります。上半身と下半身、右側と左側、前と後ろ、といった筋肉のバランスが崩れるとトレーニング効果が下がるばかりか、怪我をしやすい体になります。

個別性の原則

どんなトレーニングでも個々に合った負荷があります。大きくもなく、小さくもない、自分に合った適正な負荷でトレーニングをしていきましょう!!

意識性の原則

どんなトレーニングでも、どの部分をどのように鍛えているかを意識しないと、同じメニューでも鍛えたい部分と違う部分が鍛えられる場合があります。

反復性の原則

トレーニングは、一日で成果を出すことはできません。地味でも繰り返してトレーニングをしていく必要があります。

漸進性の原則

自分の能力が100あるとしたら、100の負荷でトレーニングを続けても効果は期待できません。慣れてきたら、100以上の負荷にチャレンジしていきましょう!!

トレーニングにも様々な目的があると思います。筋力アップ、体力づくり、健康づくり、リハビリ、などなど…。どんな目的であっても正確にトレーニングを実行することは重要です。今回のアスパークだよりで少しでも参考になれば幸いです。



トレラー「http://syoyokai.gouketu.com/train_theory1.html」より