



アスパーク使い

No.404 H29年11月1日発行

担当 篠原 悠介

秋も深まり、肌寒くなってきました。運動がしやすい季節となってきましたね。今回は、最近家に引きこもりがちな篠原がお届けいたします。みなさん、トレーニングに励んでいる毎日だと思いますが、せっかくならその効果を最大限に引き出したいですね！フォーム、セット数、レストなど大切なことは多々あるのですが、その中でも今回は基礎の考え方となるトレーニングの原理、原則についてお届けしたいと思います。ちょっと眠くなるような内容ですが、重要な部分ですのでぜひトレーニングを行う際の参考にしてみてください。

さて、筋力トレーニングには、**三大原理**と**五大原則**と呼ばれるものがあります。



三大原理とは・・・



(1)過負荷の原理 (トレーニングで体に変化を求めるなら一定レベル以上の負荷が必要)

- ・ 普段トレーニングをしていない人→日常動作より高い負荷が必要です。
- ・ トレーニングをしている人→同じ負荷でトレーニングを続けていると、体はその負荷に慣れてしまうため効果が薄くなってしまいます。

(2)可逆性の原理 (トレーニングで得られた運動効果は止めてしまうとトレーニング前に戻る)

- ・ 1日2日休んだ程度では筋肉は衰えないのでご安心を。むしろ同一部位のトレーニングは1日トレーニングしたら2日～3日休むことで、筋肉が回復し、トレーニング前より強くなります。これを**超回復**と言います。

(3)特異性の原理 (トレーニングの効果はトレーニングをした部位や動作に効果が表れる)

- ・ どこを鍛えたいか、どのような動作のレベルを向上させたいかなど、レベルアップさせたい動作に合わせてトレーニングを行なうことです。



五大原則とは・・・



(1)漸進性の原則 (負荷、回数、レスト、バリエーション、パターンなどを継続的に変える)

- ・同じ負荷で行っていても、筋肉が慣れてしまうとトレーニング効果は薄くなってしまいます。そのため、定期的にトレーニングに修正を入れることが必要になってきます。

(2)全面性の原則 (全身をバランスよくトレーニングし総合的に体力を高める)

- ・基本は全面性の原則で全身をバランスよく鍛え、競技に応じてさらに必要な部位を特異性の原理に則りトレーニングを行います。

(3)意識性の原則 (目的を明確にして行う)

- ・トレーニングの内容、意味、ターゲットの部位や理想のイメージ像を持つことです。

(4)個別性の原則 (個人それぞれの能力や体力レベル、身体特性に合わせて行う)

- ・人それぞれ体力レベルや技術レベルが違うため、同じトレーニングメニューをこなすのは、ケガなどの観点からも良くありません。個人に合ったレベルで行うことが大切です。

(5)反復性の原則 (トレーニングは継続的に行う)

- ・技術的、体力的に関係なく、トレーニングは継続的に行なうことでその効果が得られます。

このような基本の理論があります。分かりやすくまとめてみました！



個人の体力にあった負荷、方法を用いて、
全身バランスよく、部位を意識して、継続的に行う



また、休養の取り方も重要で、スプリットルーティンという方法もあります。これは、1週間のうち1日ずつ部位別にトレーニングを行っていくという方法です。下記表のような例がありますので参考にしてみてください。

例1：上半身、下半身のパターン

曜日	月	火	水	木	金	土	日
メニュー	上半身	下半身	休み	上半身	下半身	休み	上半身

例2：全身、部位別5種のパターン

曜日	月	火	水	木	金	土	日
メニュー	全身	腕	足	胸	肩	背中	休み

食事と運動のタイミング、栄養学、障害予防など様々なポイントがありますが、それはまた次の機会に！

以上篠原からお届けしました！

参考、引用文献：ストレングストレーニング&コンディショニング NSCA 決定版 (第3版)