

ウェイト・トレーニング プログラムの組み方

プログラムを組み合わせるにあたって理解しておかなければならない考え方

トレーニングは、筋力や瞬発力などさまざまな体力要素を強化するために行いますが、ただ走ったり、重いウェイトを使ったトレーニングを繰り返して、体に刺激を与えていけばいいというものではありません。

たとえば足腰を鍛えるために、走り込みのトレーニングを繰り返すといったことは正しいとは言にくいでしょう。走り込みで鍛えられるのは主に心肺機能であり、足腰を鍛える事（**筋力アップ**）を目的とするのであれば、ウェイト・トレーニングをきちんと行わなければなりません。

そこで、トレーニングを効果的に行うためには考慮しなければならぬ原則がいくつかあります。下にその代表的なものをまとめています。

・全面性の原則

上半身だけといった限られた部分だけのトレーニングをせず、全身をバランス良く鍛えていきましょう。

・反復性の原則

トレーニング効果を上げるためには、疲労の回復を図りながら、計画的に繰り返していく事が大切です。

・意識性の原則

何のためにトレーニングを行うのか、目的意識をしっかりと持つことが大切です。

・個別性の原則

年齢、体力、健康状態、体力レベルなど個々の能力や状態に応じたトレーニングを行います。

・過負荷の原則

体力の強化には、普段よりも高い強度の運動が必要です。ただし、強度は、極端に上げるのではなく、体力レベルに合わせて、徐々に上げていくようにします。

《参考文献》 ウィダー・トレーニング・バイブル

トレーニングを安全に、効果的に 行うために

・医師の診断

本格的なトレーニングに入る前に、まず医師の診断を受ける事をお勧めします。

・トレーニングシューズ

トレーニング用のシューズを用意しましょう。紐がゆるんでいたり、かかとを踏んでいたら足の踏ん張りがききません。

・ウォームアップ

トレーニングの前にはウォームアップが必要です。バイクやランニングで軽く汗ばむ程度に体を温め、ストレッチを実施しましょう。

・ウォームダウン

アップと同様にバイクやランニングの後にストレッチを実施しましょう。

・RM方式とは

「一定の重さ」を割り出すための概念として、RMが有効です。RMとは、ある重量で最大限挙上できる回数を意味します。

例えば1RMと言えば、「力の限りを尽くして1回だけ挙上できる重量」の事であり、トレーニング重量をこのRMの%で決めていくのがRM方式なのです。

1RMが100kgの場合、70%でのトレーニングは70kgを用いる。

あるエクササイズ
の1RMを測定する。

1RMの90~100% (1~4回)	筋力の強化
1RMの80~90% (4~8回)	筋力の強化と筋量の増量
1RMの70~80% (8~12回)	おもに筋量の増加、また筋力の強化
1RMの70% (12~20回)	筋持久力の強化

セットの組み方とリズム

・負荷と回数をどう決めるか

トレーニングは負荷や回数を変える事で、その効果が異なります。軽いウェイトで回数を多くして行うトレーニングは筋持久力を高め、これに対し、重いウェイトを使い、少ない回数で行うトレーニングは筋力を向上させます。筋肥大を目的とする場合にはこのふたつの中間のトレーニングを行います。一般的には、回数によって左表のような効果があるとされます。



※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。