

今回は筋トレの法則に注目！！

筋トレに法則があるのをご存知でしょうか。トレーニングルームでよく質問されることをまとめてご紹介します。仕組みを知り、皆さんが効果的にトレーニングに取り組める情報をお届けします。

トレーニングの7原則

継続(反復)性の原則

単発的にトレーニングをしても効果は出ません。一定の頻度で中・長期的な計画を立てましょう。

過負荷の原則

日常生活よりも負荷をかけなければ体力は強化されないということです。負荷の設定も重要なポイントになります。

全面性の原則

鍛える筋肉や同じような種目を続けていると身体のバランスが崩れてしまうので、柔軟性や持久力などあらゆる面を鍛えていきましょう。

意識性の原則

何のためのトレーニングなのか、どこを鍛えているのかという事を意識しながら取り組みましょう。

漸進性の原則

トレーニングの強度や量はずっと同じままだと効果が出なくなってしまうので、次第に負荷を上げていく必要があります。

特異性の原則

トレーニングの効果は行った内容以外の効果は期待されないということです。トレーニングの目的(持久力・筋肥大・瞬発力)に合ったメニューに取り組むことが大切です。

個別性の原則

全ての人が同じメニューを行えば同じように鍛えられるのではないということです。年齢や性別、トレーニング経験、既往歴などその人に合ったメニューを実施していくことが大切です。

セット法の不思議

なぜ10回×3セットがオススメなのか？

よく受ける質問です。効率よく安全に取り組める負荷として基本にされています。7原則の過負荷の原則に当てはまり、筋肉を発達させるにはある程度の負荷をかける必要がありますが、一気に限界に近い重さを持ち上げようとすると怪我をしてしまう危険があります。10回持ち上げられる程度の重量であれば程よく負荷をかけることが出来るのです。そして、なぜ3セットに分けて取り組むのか。筋肉は全力を出し切ったつもりでも実は自己防衛本能として1/3程の余力を残して稼働しています。

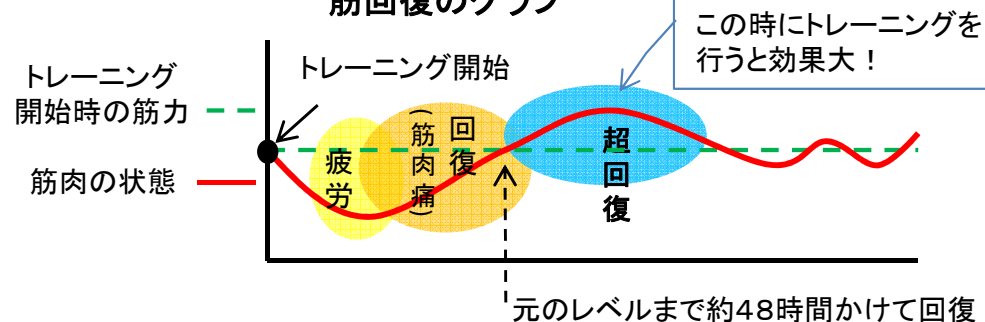
しかし、休憩を挟むと余力として休んでいた筋肉が次回では動員されるのです。筋肉の動員率を上げることで効率よく結果を得られるためにおススメをしています。なお、セット法は様々なパターンがありますのでトレーニングに慣れてきたら目的に合わせたセット法を試してみてください。



超回復

トレーニング用語で「超回復」という言葉があります。超人！？と想像してしまう言葉ですが、実際にはどのようなものなのでしょう。トレーニングを行うと筋肉はダメージを受け一時的に衰弱しますが、体はそのダメージを回復しようと頑張ります。そして、トレーニング開始時より筋力が強くなる瞬間があります。これを超回復と言います。体のリズムに合わせてトレーニングを行うことで更に効率よく筋力を上げていくことが出来るのです。なお、このリズムは体の部位や経験値によっても変わります。

筋回復のグラフ



筋トレの主要部位BIG3

～ベンチプレス・スクワット・デッドリフト～

体の筋肉の中で最も大きなパワーを発揮できる部位をビッグ3といいます。筋トレの主要部位にもなりますが、日常ではどのような動作をする時に役立つのかをご紹介します。生活の中で少し意識するだけでも体の動きが変わってきます！

* ベンチプレス・・・胸(大胸筋)

日常動作は >>>物を抱える・前に押すetc

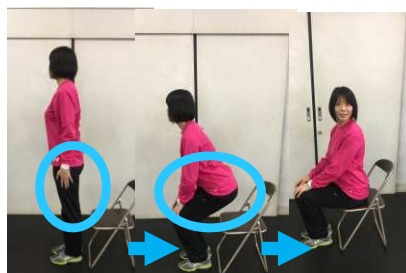
腕立て伏せとほぼ同じ部位を使います。腕を前に押し出す筋肉が胸についています。日常生活では大きな力を発揮する場面は少ないですが、バストアップなど体型維持にも重要な筋肉です。



* スクワット・・・お尻・太もも全体

日常動作は >>> 歩く・走る・座る・立つ・登るetc

スクワットは下半身トレーニングの代表としてよく聞きますね。臀部や腿は日常でも非常によく使う部位なので筋肉が付くと体力が付いたことを一番実感しやすい部位だと思います。



* デッドリフト・・・背中・背筋

日常動作は >>> 床から物を持ち上げるetc

あまり聞いたことがない方もいらっしゃるかもしれませんが、背中にも大きな筋肉がついています。背筋は姿勢を維持する際にも大変重要な部位です。ぎっくり腰になりやすい動作と似ています。



平成29年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00 (A)
水・金 曜日 14:40～19:00 (B)
土 曜日 12:15～17:00 (C)
春休みの開放時間 10:00～17:00 (D)

※教職員専用時間 火・木曜日 17:00～19:00

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。

2月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1 休	2 休	3 C	4 休
5 D	6 D	7 D	8 D	9 D	10 D	11 休
12 休	13 D	14 D	15 D	16 休	17 休	18 休
19 D	20 D	21 D	22 D	23 D	24 D	25 休
26 D	27 D	28 D				

SportZEROを
WEBでチェック！



体育館管理室 内線(2090)