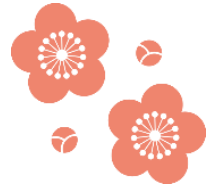




S&D スポーツアリーナ羽村



トレーニングルームだより

2024

謹賀新年

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます



お知らせ

1月8日（月・祝）も通常どおり開館しております！

ぜひ、お越しください♪



【お問合せ】 NPO 法人羽村市体育協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyo-m@sage.ocn.ne.jp

効果的なトレーニングを実践しましょう！

皆さんは、“トレーニングの原理・原則”をご存じでしょうか？

トレーニングを行ってきた方は、改めてトレーニング方法を見直し、効果的なトレーニングを行っていきましょう！

また、新年になり、心機一転これから運動を始める方も、トレーニングの原理・原則を理解した上でメニューを決めて、実践していきましょう！



トレーニングの三大原理

●過負荷（オーバーロード）の原理

トレーニングの効果を得るためには、ある一定以上の負荷が必要。トレーニングにより筋力が向上すれば、トレーニングの負荷も上げていかなければ効果は期待できない。

●可逆性の原理

トレーニング効果は、トレーニング継続中は維持されるが、中断すると徐々に失われていく。トレーニング期間が長ければ失われる速度は遅く、短ければ早い。

●特異性の原理

身体は、課せられた刺激に対して特異的に適応するもの。長距離ランナーがダッシュの練習をしてもパフォーマンスの向上に直結しないように、目的によってトレーニング内容や方法を考慮しなければ効果的な結果は得られない。



トレーニングの五大原則

●全面性の原則

ある体力要素を向上させたいのであれば、トレーニングの基礎として他の体力要素も向上させなければならない。筋力だけでなく、持久力・柔軟性・敏しょう性など、色々な要素をバランスよく取り入れてトレーニングすることが必要。

●個別性の原則

トレーニングは、性別・体力・目的などの要素を考慮して、人それぞれ個別の内容を考え、実践することが必要。

●漸進性の原則

トレーニングの強度、量、難易度は発達に合わせて段階的に増加、またはレベルアップさせていかなければならない。急激な負荷の増加は、障害を引き起こす原因となり、急激に技術的なレベルを上げてしまうことは、意欲の低下にも繋がるので注意が必要。

●反復性の原則

トレーニングの効果は1回では得られない。適度な間隔で繰り返し、継続することが必要。

●意識性の原則

トレーニングを行う時に、どこの筋肉を鍛えているか、何の目的でこのトレーニングをしているのかなど、意識して行うことでより効果的になる。

参考文献：筋肉・関節の動きとしくみ事典

正しい知識を身に付け、トレーニングを行うことにより、安全かつ効率的な結果を得ることができます。十分な休養と栄養を摂りつつ、トレーニングの原理・原則に則ったトレーニングを実践していきましょう！