



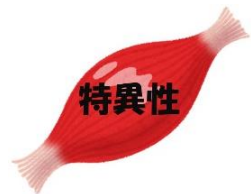
# 筋肉通信 NO. 4

令和2年4月22日（水）  
保健体育科 吉田 律輝

## 「トレーニングの原理」

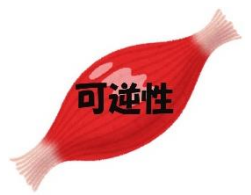
さあ、いよいよ筋肉通信もいよいよ実践編です！前回までの内容で、筋肉の役割やその仕組みについてある程度理解することができたのではないのでしょうか。今回は、効果的に鍛えるためにはどのようにトレーニングを行えばよいのかを見ていきましょう。トレーニングにはこれだけは押さえておかなければならないという原理（ポイント）が3つあります。この原理をきちんと理解し理想的なボディを手に入れましょう！

### 特異性



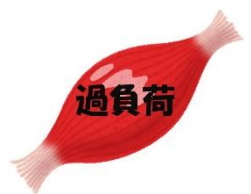
まず初めに抑えておかなければいけないのが、「万能のトレーニングは存在しない」ということです。わかりやすく言えば、腕の筋トレをすれば腕の筋力だけが向上し、ストレッチをすれば柔軟性だけが向上し、ランニングすれば全身持久力だけが向上する、といったように、「基本的に1つのトレーニングには、1つの効果しか期待できない」ということです。体幹トレーニングをしたからといって必ずしも足が速くなったりサッカーがうまくなったりするわけではないということですね。自分の目的に合った正しいトレーニングを選ぶ必要があります。この原理のことを「<sup>とくいせい</sup>特異性の原理」といいます。

### 可逆性



二つ目が、「<sup>かぎやくせい</sup>可逆性の原理」です。分かりやすくいうと、せっかく鍛えてもトレーニングをやめてしまうと元のレベルに戻ってしまうということです。筋トレをして太くなった筋肉も、やめてしまうと徐々に細くなり元の太さに戻ります。ストレッチやランニングも同じです。せっかく体が柔らかくなったり、持久力が向上してもやめてしまうとその時点から機能の低下が始まります。トレーニングの効果を維持し、さらに高めていくためには継続してトレーニングしていくことが重要になります。

### 過負荷



三つ目が、「<sup>かふか</sup>過負荷の原理」です。これはトレーニングの効果を得るためには、体がキツイと感じる負荷を与えなければならないという原理です。例えば、腕立て伏せ 20 回が限界の人が、毎日 20 回続けるとだんだん楽にできるようになり、数か月で楽勝にできるようになるでしょう。しかし、楽勝にできるようになってから、毎日 20 回続けても筋力の向上という面からは効果はありません。なぜなら、すでに 20 回という回数では負荷が軽すぎるからです。この人がさらに筋力を向上させようとするのならば、回数を増やしたり、重りを担いだりして負荷を上げる必要があります。このように、トレーニングを行う際には、常に体に対して適度な負荷（軽すぎず重すぎない）をかけることが重要になります（負荷が重すぎるとケガを引き起こす原因になります）。

以上の3つが「トレーニングの3原理」といわれるものです。まとめると、「目標にあった適切なトレーニングを、適切な負荷で、継続して行わなければならない」ということです。この中の1つでも欠けてしまえば、それは意味のないトレーニングになってしまうでしょう。そして、この原理に例外はありません。どんなに優れたアスリートでも、おじいちゃんおばあちゃんでも、小さな子でも同じことが言えるのです。せっかく運動するなら、原理を理解したうえで効果的な方法で行えるといいですね！次回もお楽しみに！！

【筋肉クイズ】 次のうち、ふくらはぎにある筋肉はどれ？

A、マクロ筋 B、ハマチ筋 C、メバチ筋 D、ヒラメ筋 正解は次回→