

トレーニング方法について

飯村 誠一

＜適切なトレーニング方法＞

適切なトレーニング方法とは、目的と効果を明確にして、種目、個人の体の特性に合わせて行うトレーニングのことです。トレーニング量が少なくても効果は薄く、逆に過重であったり、方法が誤っていたりすれば、効果がないばかりか、けがや障害につながり、将来の選手生命を断つようなことになりかねません。

また、筋力や持久力、体力向上のためのトレーニングは、ある一定以上の量的負荷が必要になります。しかし、走り方や跳び方、投げ方等、運動技術向上のためのトレーニングは疲労を蓄積させない範囲の計画的な練習が大切です。

＜トレーニングの5原則＞

- ・意識性・・・自分が行っているスポーツを好きになる。夢や目標をもち、努力を続ける強い意志をもつ。
- ・個別性・・・個人の体力、技術レベル、経験年数、性格等に合わせる。
- ・漸進性・・・負荷量は計画的、段階的に増やしていく。
- ・全面性・・・他のスポーツにも共通する全面的な体力を向上させる。
- ・反復性・・・繰り返し身に付くまで行う。

＜筋力トレーニングと運動機能の発達＞

アメリカの研究では、思春期前でも、適切な指導、適切な施設のもとでは、筋力トレーニングの効果がみられるとしていますが、私はやはり思春期前は、運動のスキル向上に重点を置くべきであると考えます。

その根拠としては、運動機能の発達は、以前からあるの Scammon の臓器別発育パターン曲線が参考になります。スキル、神経系は、筋肉、骨格系の一般系の発達曲線より先行しているので、特に小学校低学年までは、スキル、神経系を優先させ、個人差もあるので、部位的な筋力トレーニングは中学2年生くらいからが適切な年齢であると考えます。 全面的な体力向上につながる筋力トレ

ーニングはその限りではありません。

ちなみに、筋力トレーニングには一般的に筋力を高め、運動のパフォーマンスを高めるものと、けがや障害を起こしにくくするため、関節等を守るためのものがあります。中学2年生くらいまでは、けがや障害を起こしにくくするための筋力トレーニングに主眼を置くべきでしょう。

本格的な筋力トレーニングについて、16歳からは全体性のトレーニング、18歳からは専門的な部位のトレーニングが効果的であるとされていますが、種目や個人差があるので一概には決められません。必要があれば個別に調べていただければと思います。

<柔軟運動とストレッチング>

体の柔軟性を高める意味では同じですが、柔軟運動を主に動的なもの、ストレッチング Stretching を主に静的なものにとらえれば、違ってきます。

いわゆる人の手を借りる柔軟運動では、強い力で瞬間的に筋肉を伸ばすため、その筋肉が反射的に収縮する「伸張反射」が起こります。結果、痛みやけがの原因になることがあります。それを防ぐために生まれたのが、ボブ・アンダーソンのストレッチングだと記憶しています。

<静的ストレッチングの方法>

- ・息を止めない
- ・時間をかけてゆっくりと（20秒以上かけて）伸ばす。
- ・無理をせず、強くやりすぎない。痛みを感じる直前のところまで

<静的ストレッチングの目的>

- ・体の柔軟性を高める（関節の動きをよくする）
- ・けがや障害の予防のため（ウォーミングアップ・クーリングダウン）
- ・運動技術の向上のため
- ・疲労回復、リラクゼーション

以上、現在は静的ストレッチングの効用の方が大きいと考えます。