

トレーニングの原理と原則

トレーニングの原理と原則は、効果的なトレーニングを行うための基礎的な考え方となっています。この考え方を基に、各自の種目で必要とされるトレーニングに活かしていただければ幸いです。

<トレーニングの原理>

- 過負荷
トレーニング効果は、**自身の能力を刺激する負荷（過負荷）**によって得られます。期待する効果を得るために、他の2つの性質を考慮して、過負荷を与えることが大切です。
- 特異性
身体は与えられた刺激に適応します。例えば、低強度・高回数のウエイトトレーニングでは、筋持久力が向上しますが、筋力の向上は見込めません。目的に応じた刺激を与えましょう。
- 可逆性
トレーニング効果が得られても、トレーニングをやめると元の状態に戻ります。

<トレーニングの原則>

トレーニングの原理を踏まえ、より高いトレーニング効果を得るために、以下の5つの原則に従ってトレーニングを行う必要があります（図1）。

- 漸進性
体力の向上に伴って、負荷を漸進的（徐々に）を増やしましょう。急激な増加は効果が少ないばかりか、けがにつながる恐れがあります。
- 個別性
個人差（目的、体力、技術、年齢等）に応じた負荷を課しましょう。
- 意識性
目的や効果を理解し、自身には何が、どのように必要なかを意識して行いましょう。
- 反復性
繰り返し、反復して行いましょう。適切な方法を反復することで体力は向上します。
- 全面性
体力の諸要素、全身をバランスよく鍛えるとともに、各自の種目で必要な専門的な体力を鍛えましょう。

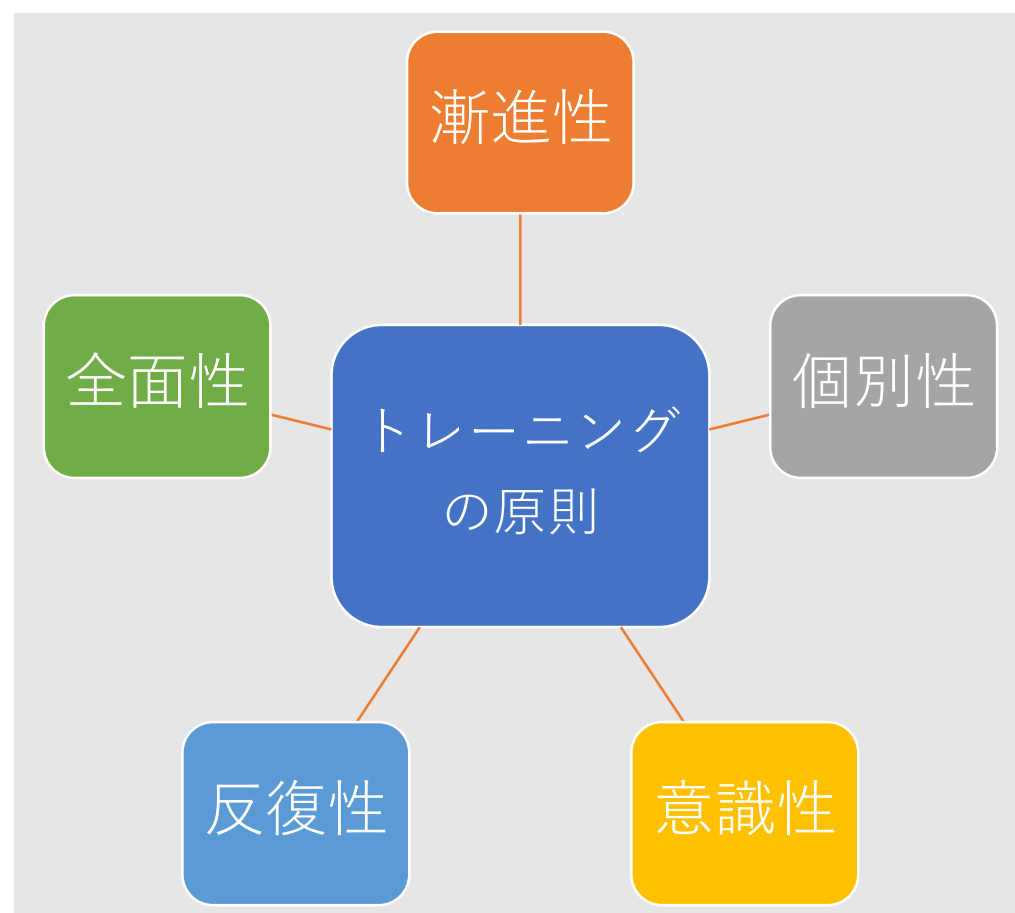


図1 トレーニングの5つの原則

参考文献

財団法人日本体育協会（2008）公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目 I