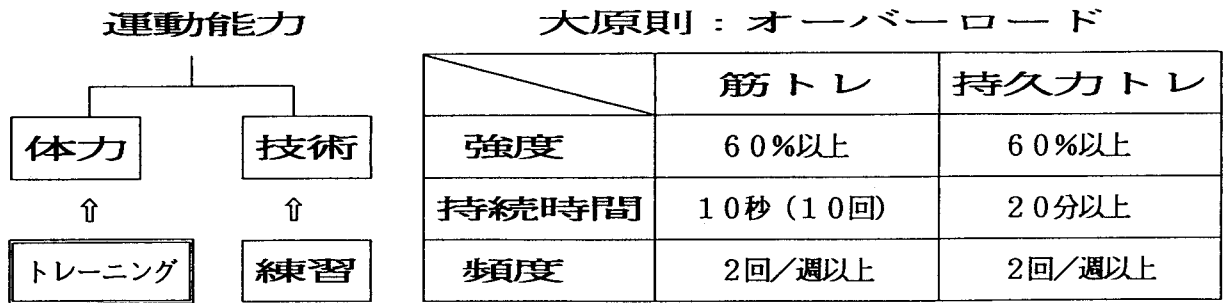


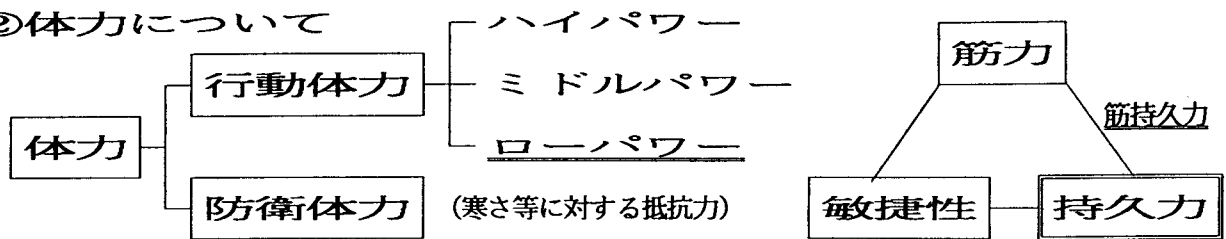
トレーニングについて

1. 理論

① トレーニングとは：負荷をかけて体力を向上させること

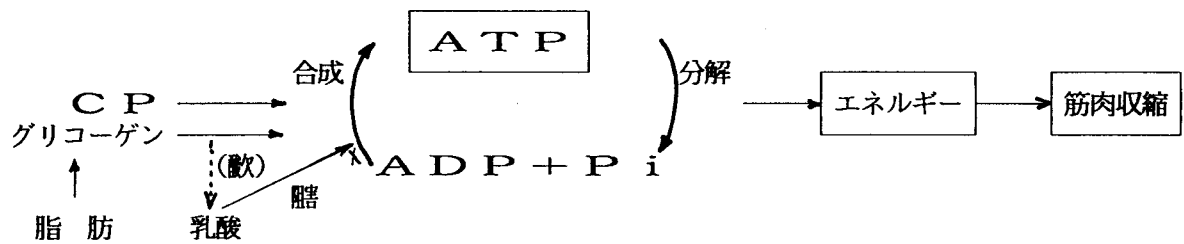


② 体力について



③ エネルギー獲得機構について

	エネルギーシステム	強度	持続時間	備考
ハイパワー	ATP-CP	Max	5~30秒	アネロビック(無酸素)
ミドルパワー	ATP-乳酸	85~95%	30秒~2分	
ローパワー	ATP-エアロビック	60~85%	2分以上	エアロビック(有酸素)



④ 筋肉の種類

筋肉	エネルギーシステム	パワー
FG	ATP-CP ATP-乳酸	H
FOG		
SO	ATP-エアロビック	L

M

2. トレーニングの実際

①筋力トレーニング

ポイント

- ▷強化部位を意識して行う
- ▷呼吸を止めない (上げ: 吐く、下げ: 吸う)
- ▷バランスに注意する (拮抗筋のバランス)

[やり方] ウェイトトレーニング、アイソメトリックトレーニング etc

狙い	強度	繰り返し	セット数
最大筋力	80%	6~8回	3 set
筋持久力	60%	15~20回	3 set

*) 体育館に器具があるので希望があれば教えます。

☞ サーキットトレーニング

[故障の予防]

- ・膝の強化 : レッグエクステンション
- ・腰痛防止 : 腹筋、背筋 (+ストレッチ)
- ・ザックマヒ防止 : スタンディングミリタリープレス、逆立ち、腕立て

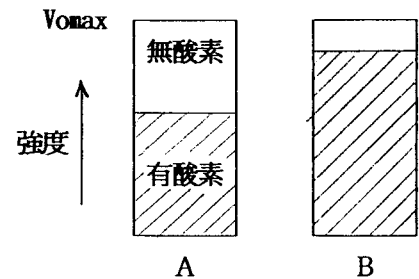
②持久力トレーニング

ポイント

- ▷ゆっくり長く
- ▷時々刺激を

[やり方] ランニング、自転車 (エアロバイク)

狙い	強度	備考
最大酸素摂取量	80~95%	強度が大切
アネロビック限界	60~85%	量が大切



Bのほうが強い

[走法] ベース走

LSD (Long Slow Distance)

インターバルトレーニング

ビルドアップ走

*) 最大心拍数: 220 - 年齢

③手順

ウォームアップ
(jog, ストレッチング)
↓
トレーニング
↓
クールダウン
(jog, ストレッチング)

主観的強度	心拍数	強度
楽	100~120	50~60%
ややきつい	120~140	60~70%
きつい	140~160	70~80%
かなりきつい	160~180	80~90%

④イメージトレーニング

⑤休養・食事



休養

- 積極的休養: 身体を軽く動かして疲労をとる
- 睡眠: 身体は眠っている間につくられる

栄養

- エネルギー補給: グリコーゲン (糖質)、脂肪 (V_{B1}, B₂ グリコーゲン利用促進)
- 筋肉回復: タンパク質
- 体機能回復: ビタミン、ミネラル (Fe, Ca)

3. 充実したトレーニングライフのために

① トレーニングを長続きさせるコツ

- (1) 目標を持つ (動機付け:これが一番大事) ⇒ 年間スケジュールを立てる
- (2) たとえ短時間でもやる (言い訳するな!!)
- (3) トレーニング日記をつける
- (4) 仲間 (ライバル) とレースで競う

② 全般的なアドバイス

- ▷ まず自分の弱点を知ること
- ▷ 意識を集中してやること (目的の明確化)
- ▷ バランスよく鍛えること
- ▷ 色々な刺激を与えること (クロストレーニング)
- ▷ やりすぎに注意 “翌日に全く疲れを残さないのはトレーニングではない。しかし、翌週に疲れを残すようなものもトレーニングではない。”
- ▷ 身体のケアを怠らないこと
- ▷ 山へ行くのが一番のトレーニングである

③ トレーニングのあり方

岳人として、社会人として、趣味として、生涯トレーニングとして -----
各自の意見を述べて下さい。

4. 参考文献

- ・『トレーニングの科学』 宮下充正 講談社ブルーバックス
- ・『スポーツの栄養・食事学』 鈴木正成 同文書院
- ・『TRIATHLON TRAINING』 DAVE SCOTT 並木書房