

色々なトレーニングを試してみよう♪

トレーニングは大きく分けて静的トレーニング・動的トレーニングに分類されます。

静的トレーニングとは？

筋の長さを変えないようにして、動きのない状態で力を発揮するトレーニング方法です。

アイソメトリックトレーニングと呼ばれ、特別な器具を使用せず、手軽にできるという特徴があります。実際には、両手を組んで引いたり押ししたり、棒切れや布切れのように伸び縮みしないものを引っ張る、壁や柱を押ししたり引いたりするなどによって行います。

このトレーニングでは、強度が高ければ力を発揮する時間は短くてもよいのですが、強度が低ければ力を発揮する時間を長くしないと効果が得られません。実際のトレーニングでは、全力の力発揮を数秒間続け、それがある程度の休息を入れながら1日に数回くり返します。

動的トレーニングとは？

筋の長さを変えて、動きを伴いながら行うトレーニング方法です。もっとも代表的な方法が、重量物(ウエイト)を用いておこなうアイソニックトレーニングです。

用具がない場合には、鉄棒での懸垂腕屈伸運動、片脚支持の膝屈伸、パートナーを背負って膝屈伸などのように、自分や相手の体重を利用して行うこともできます。ただし、連続して反復可能な回数(最大反復回数)が15〜20回以上となる運動では、筋力より筋持久力の向上に役立つトレーニングとなります。

アイソニックトレーニングの運動強度は、最大反復回数を測ることによって知ることができます。

アイソニックトレーニングによって筋力を効果的に高めるには、最大反復回数が8〜10回となる比較的重い負荷での運動が必要です。休息をはさみながら2セット〜3セットくり返します。

表1 アイソニックトレーニングとアイソメトリックトレーニングの比較

トレーニングの種類	負荷	収縮持続時間	エネルギー消費量	疲労感	血液循環
アイソニックトレーニング	大きい	長い	大きい	大きい	多い
アイソメトリックトレーニング	小さい	短い	小さい	小さい	少ない

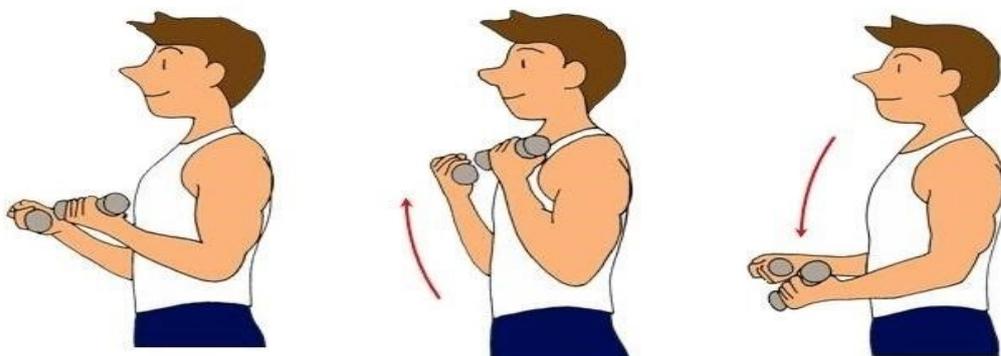


図1 アームカールの例と筋肉の収縮の違い

アイソメトリックトレーニング (等尺性収縮)	アイソニックトレーニング (短縮性収縮)	アイソニックトレーニング (伸張性収縮)
関節の角度を動かさず、ダンベルを持ち続けた場合。	ダンベルを持ち上げた場合。	ダンベルを下ろした場合。

他にも…
等速性収縮

一定の速度、一定の強度で行う事の出来るトレーニング方法です。特別なマシンを使用して行います。

プライオメトリックトレーニング

爆発的な力(瞬発力)を引き出すためのトレーニング方法です。