

『レジスタンストレーニングの概要』

● レジスタンストレーニングについて

レジスタンストレーニング(以下 RT)とは、「抵抗を加えたトレーニング」のことであり、具体的にはフリーウェイト、マシントレーニング、自体重トレーニング、エラスティックバンド、およびその他の機器を使用したトレーニングをすることです。もっと簡単な言葉に置き換えると「ウエイトトレーニングや筋トレ」の方がわかりやすいかもしれません。

● RTの効果について

RTは競技パフォーマンスと関連した様々な体力要素を向上させることが明らかになっており、具体的な効果としては筋力やパワーの向上、柔軟性の向上、除脂肪体重の増加、体脂肪率の減少などが挙げられます。また、心臓血管系疾患に関するいくつかの危険因子を軽減させ、心臓血管系の健康状態を改善させる可能性があると言われていています。この他としては、骨密度の増加を促し骨粗鬆症の発症遅延または防止が期待できることも挙げられています。

RTから得られる効果はプログラムの中で操作できる多くの変数(負荷・量・強度・筋収縮様式・テクニック・トレーニング開始時の体カレベル・トレーニング経験・プログラムの形式など)によって強く影響を受けることとなります。RTの効果をより高めるためには正しいフォームでトレーニングを行うことから始め、無理のない範囲から行なっていくことが良いといえます。

● 傷害の危険性について

RTは適切に行われている限り、競技やレクリエーション活動と比べて非常に安全で傷害発生率が低いと言われており、RTの傷害の危険性を最小限にするためには適切なウォームアップを行うこと、上記でも述べた正しいフォームでのトレーニングを行うことをベースとして考えていくのが良いといえます。また、可能な限り専門家からの指導の下で行うことが傷害の危険性を下げることとなりますので、専門家からの指導を受けてより健康的な身体づくりを目指してほしいと思います。

今回はレジスタンストレーニングの種類についてお伝えしていきたいと思います。

【参考文献】

・National Strength & Conditioning Association Position Statement
Health Aspects of Resistance Exercise and Training

文責:秋田県スポーツ科学センター
フィジカルトレーニングアドバイザー
高野 洋平