

『レジスタンストレーニングの種類について』

レジスタンストレーニングはスポーツコラム・令和6年度第1号で記載している通り、「抵抗を加えたトレーニング」のことを示しています。レジスタンストレーニングを行うことで競技パフォーマンスの向上や健康状態の改善、増進につながることをお伝えしました。今回はレジスタンストレーニングの種類を理解し、目的や状況に合わせたトレーニングの方法を考えていきましょう。レジスタンストレーニングの種類と概要を簡単にまとめたものを下記に示してあります。

種類	概要
自体重 トレーニング	1. 自身の体重を負荷として行うトレーニング 2. 器具を用いずに行うため、いつでもどこでも行える
マシン トレーニング	1. 決まった軌道でマシンを動かすため、目的の部位に対してアプローチを行いやすい 2. 操作が簡単
フリーウエイト トレーニング	1. ダンベルやバーベルなどを用いて行うトレーニング 2. マシンなどとは違い軌道が決まっていないため、正しいフォームでのトレーニングを身につけることが重要

自体重トレーニングは自宅だけでなく、いつでもどこでも行えるトレーニングです。器具などを使用しないため、身体にかかる負担が少なく身体を動かす習慣がない方は自体重トレーニングを行うことから始めるのが良いといえます。

マシントレーニングは専用の機器でのトレーニングとなるため、自宅に設置することは難しいと考えられます。フィットネスクラブなどでは身体の部位ごとにマシンが置かれているため、自分の鍛えたい部分に対して意識して行えることや負荷設定を簡単に変えることができます。目的によっては自体重トレーニングとマシントレーニングを併用する形も良いと考えられます。

フリーウエイトトレーニングはバーベルなどを使った種目（バックスクワットやダンベルベンチプレス）のことを指しており、正しいフォームでの自体重トレーニングができた上で、フリーウエイトトレーニングに移行することが良いといえます。軌道が決まっていないトレーニングは全身に負荷をかけるだけでなく関節や体幹部に対しても負荷をかけることとなります。また関節の連動性やボディーコーディネーションにも良い影響を与えることとなり、これは競技力向上にとっても重要な要素となります。健康状態の改善・増進という点においてもフリーウエイトトレーニングは必要なトレーニングといえるため、徐々に負荷を高めていくことが良いでしょう。

【参考文献】

・Training Principles: Evaluation of Modes and Methods of Resistance Training. National Strength and Conditioning Association Japan 8 Volume 7, Number 8, 2000

・Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association

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