

スポリハニュース

1月・2月
合併号

平成21年1月発行

今年もよろしくお願いします。
年末年始は楽しめましたか?たくさんの思い出とともに
カラダにもちょこっとの「重いで」が残ったのでは・・・
今月は、その「重いで」をトレーニングで
軽くしていきましょう。

今回は、トレーニングについての話です。
体育大学の専門授業で一番初めに習うのが「**トレーニングの5原則**」です。
みなさんもなんとなく実感していたり、聞いたことがあると思いますが、それを
確認していきましょう。

①漸進(ぜんしん)性の原則

トレーニングを始めたばかりなのに、いきなりプロの選手と同じ練習をしてはだめ。
徐々に負荷を上げていきましょう!ということです。

②全面性の原則

腕だけ、足だけ、腹筋だけなどひとつの部位だけでなく、まんべんなく
(バランスよく)トレーニングをしましょう。

③意識性の原則

トレーニングの目的を理解すること。そして、鍛えている部位を意識しましょう。

④個別性の原則

自分の体力・目的に合ったトレーニングをしましょう。
世界記録保持者の水泳選手が、マラソンの大会に出ても世界記録は出せないですね。
(ちょっと極端でした)

⑤継続性の原則

継続は力!1回のトレーニングでは、ムキムキにはなりませんよね。

以上。5原則をかけ足で説明しました。
詳しい話は、スポリハで。