

# トレーニングの原理・原則

日付 \_\_\_\_\_ チェック者 \_\_\_\_\_

## ■ トレーニングの原理

- 過負荷の原理
  - トレーニングによって効果を得るには、現在到達しているレベル以上の負荷(過負荷:オーバーロード)が必要である。
  - 経験したことのないエクササイズも過負荷となる。
- 特異性の原理
  - トレーニングの効果は、実行したトレーニングの種類に応じて決まる。
  - 獲得したい効果から、適切なトレーニングを選択する必要がある。
- 可逆性の原理
  - トレーニングで得た効果は、トレーニング前の状態に向かい変化する。
  - 短期間で得られた効果は、長期間で得られた効果よりも短時間で消失するといわれている。

## ■ トレーニングの原則

- 意識性の原則
  - トレーニングの目的、方法を正しく理解しておく必要がある。
  - 競技者が科学的背景を理解しておく必要がある。
  - 競技者が最低限理解しておかなければならないこととして、どの能力を強化しているか、その強化により競技にどのように役立つかなどがある。
- 個別性の原則
  - 同じ種類、強度のトレーニングであっても実施する個人が異なれば、効果は異なる。
  - 年齢、性別、体格、体力、技術レベル、経験、健康状態、精神特性などを考慮した、個人に応じたプログラムを作成しなければならない。
- 全面性の原則
  - 同じ部位や種目に偏ったものではなく、バランスよく強化しなければならない。
  - トレーニングを実施する際には、競技種目をよく分析し、ある部位に偏ることなく全面的に強化する必要がある。
  - 主働筋ばかり強化すると、拮抗筋の傷害につながる。
  - ジュニア期に、全面的に能力を開発することで、将来より高度なテクニクを習得する際にもさまざまな能力の幅があるため比較的早く習得できる。
- 反復性(継続性)の原則
  - トレーニングによって効果を得るには、計画的に実施、継続しなければならない。

## □ 漸進性の原則

- トレーニングの量や強度は段階的に増加させる必要があり、技術も簡単なものから複雑なものに徐々に移行する必要がある。
- 個人のレベルに合わない急激な変化をもたらすことは、効果が低くなり傷害につながる。