

ストレングス&コンディショニング (Strength & Conditioning)

筋力トレーニングは、基本的に「ある負荷に対する抵抗運動」で、レジスタンストレーニングとも言われます。トレーニングの目標は、「けがの防止とパフォーマンスの向上」に集約されます。

筋力トレーニングは、筋肉を大きくしたり、強くしたり、持久力を向上させることができますが、最も重要なことは、「ケガをしない体をつくる」ということなのです。

「ストレングス&コンディショニング」とは、「ケガをしない丈夫な体をつくり、最高のパフォーマンスで活動できる」ことを意味します。

熊本県民総合運動公園 パークドーム課長
NSCA-CSCS 坂田 礼司



ストレングス&コンディショニング・トレーニングのポイント

● 柔軟性を高める

トレーニング開始前には、必ずウォームアップとして、ストレッチを行います。ストレッチは、筋肉や関節の柔軟性、可動域を高めることができます。いろいろなやり方がありますが、事前に軽いジョギングなどで体を温めておくことがストレッチ効果を高めます。



● 筋肉はタイプ別に鍛える

筋肉は、男女差なく、80歳代まで強化できると言われています。また、筋肉には、遅筋と速筋という、大きく2つのタイプとその中間タイプがあり、それぞれ発揮する能力と、その筋肉を鍛えるトレーニング方法は異なります。

・遅筋 (タイプI・SO)

いわゆる赤い筋肉で、毛細血管が多く、有酸素的エネルギー供給能力が高く、疲労しにくく、スタミナ、持久力が高い筋肉です。

遅筋を鍛えるトレーニング → 有酸素運動 (ジョギング、エアロビクスなど)

・速筋 (タイプIIb・FG)

いわゆる白い筋肉で、よく発達 (肥大) し、より大きな筋力、瞬発力、パワーなどの速い速度での活動の源となる筋肉です。

速筋を鍛えるトレーニング → 筋力トレーニング (レジスタンストレーニング)

● 骨を鍛える



高齢の女性にとって「骨粗鬆症」は問題です。また、成長期の若者にとっても骨の発育は大切です。筋力トレーニング (レジスタンストレーニング) は、骨まで刺激を与えることで、その発育、強化を図れることがわかってきました。

バーベルやダンベルを使ったトレーニングによる、日常の運動強度より高いレベルの刺激 (骨折する力の約1/10の歪み) が、骨を形成するための刺激として有効です。(ウォーキングレベルのトレーニングでは効果は薄いと言われています)

● 食事について

食事は、体を作る材料として、運動の燃料として、栄養バランス、カロリー計算を意識して取ることが重要です。過剰な摂取は肥満の原因となりますが、栄養の偏りやカロリー摂取が不足すると、せっかくトレーニングで鍛えても効果が出なかったり、筋肉を分解して不足するエネルギーをつくるために、筋肉が痩せていくなど、逆に体力、筋力が失われてしまいます。

また、水分補給についても、電解質の損失も考慮に入れ、スポーツドリンクなどで、トレーニングの前、途中、後に必要な量の水分を取ることも重要です。

