

# コンディショニングについて

## - 筋肉トレーニング -



吉田 修

### 【 ウェイト・トレーニング、レジスタンス・トレーニングなど 】

筋肉を鍛える言葉は、色々あると思いますが、「ウェイト・トレーニング」といえばスポーツ界においても賛否両論、非常に熱心に取り組んでおられる方もいらっしゃる反面、全く否定している方もいらっしゃると思います。通常、「ウェイト・トレーニング」のイメージは、筋骨隆々の方が、ダンベルやバーベルを手に持って腕を曲げながら持ち上げている場面や肩に担いで立ちしゃがんでいる場面など想像できると思います。

**果たしてその効果の程は？**何のために行っているのでしょうか？

競技選手は、筋肉へのあこがれ、身体のパフォーマンスを向上させる事が目的というより、パフォーマンスを向上させる事が目的ですよね！私も中高生時代には、空き瓶に砂を入れて見様見まねで筋力トレーニングらしきものを行っていました。しかし、脚が速くなったとか、ジャンプ力が上がったとか、球速が速くなったなど特別効果は得られなかったようで筋肉が張ってきた事が、何かしら効果があったような気になっていました。



### 【 経験的に ！ 】

私の学生の頃（いにしえですが）や今でもかなりの学校などのスポーツを行う組織においては、トレーニングやコンディショニングを専門に教えるライセンスを持った指導者を常駐させているところは、まだまだ少ないのではないのでしょうか？

ですから、全国レベルで活躍している選手においても、それらの分野は、科学性というよりもその所属しているクラブの経験的に行われているトレーニング的なものが多いと思われます！一番競技力の伸びる時期に適切な指導が充分でなく現役選手生活が終わりに近づいた時期や終わってからやっと、効果的な練習方法が分かって来たというようなことが珍しくありません。

高知県の選手においても、もう少し早くに一流の専門家に指導を仰いでおれば、世界と戦えたのという選手もいらっしまったと思います。

**21世紀になった現在は、幼少期から大学生に至るまでに欲しいですね、スポーツ医学の専門家達！（テクニカル・フィジカル・コンディショニングコーチ、トレーナー、栄養士、臨床心理士も含めて）**

「ウェイト・トレーニング」の位置付けにおいては、長期的な視野に立って、適切な

指導がなされないと効果が上がらないばかりか、「ケガ」につながる場合もあるので現在の状態になっていると思います。私は、小学生からその子の成長に合わせた「筋肉トレーニング」が必要と感じています（老若男女を問わず）。

### 【 「筋肉トレーニング」という言葉 】

皆さんもお分かりでしょうが、我々が生活をする上での、全ての意思表示・行動は「筋肉」によってなされています！

外界からの入力系は、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、皮膚など神経系（もちろん筋肉、関節などにも神経多数存在）によってコンピューターの中枢部の脳に送られ処理され、また出力系の神経によって、行動は、全てが「筋肉」によって表現されています。

### 【 スポーツが上手くなるということ 】

やはり、競技力の高い一流選手の「身体つき」は、綺麗、美しい。また、競技によって「身体つき」も変わっていますよね！陸上競技の中でも種目によって短距離選手、長距離選手、跳躍選手、槍投げ選手、砲丸投げ選手なども違いが見えます。

まずは、自分の身体を客観的に評価してトレーニングによって、自分の弱点を補正、また、スポーツの出来る身体を作っていけば良いわけです。

### 【 身体の弱点と筋肉トレーニングのポイント 】

- ・ 胸板（体幹の前後径）を厚くした方が良いのでは！

身体の中心部（コア）を支持性・運動性を鍛える事で運動連鎖が導かれる。

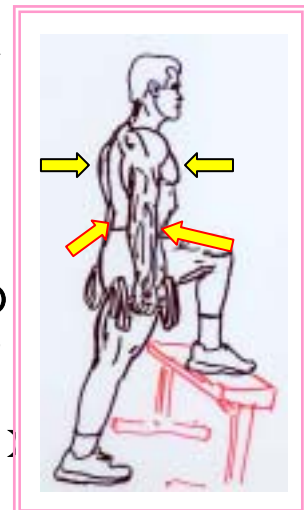
体幹部は、ややもすれば重りにしかならない（内蔵を入れる容器のみ）場合があります。

（中年のおなかの出た方が良い例で、競技力はかなり低下しますので「臍下丹田」は常に意識しましょう。）

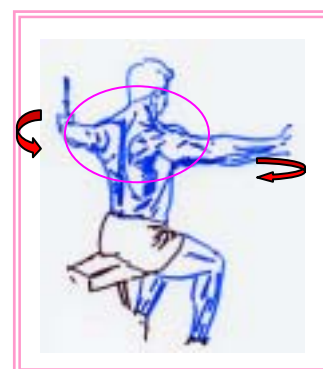
身体の中心に力が入ることにより起こりうる可能性のある「ケガ」をかなりの確率にて防ぐ事が出来ます。

（図1.2.3）

（図1）



（図2）



（図3）

- ・ 重いものを持つてる身体の使い方を知っておこう！（身体を重力に打ち勝つ力）  
最近、便利な世の中であり重いものを「ぐっっ！」と持つ生活環境が無くなってきており、自然には身体の上手い使い方が身に付いてきません。
- ・ 使い難い身体を使えるように！  
肩甲骨・骨盤帯、股関節周囲部を使っていこう

・ **ポイント**

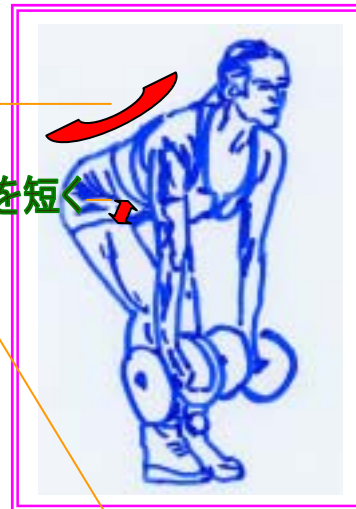
腰椎の生理的な前弯を作る

骨盤を前方に動かす **この距離を短く**

股関節で動きを作るように

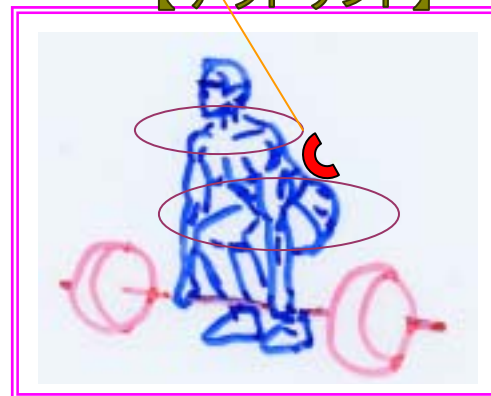
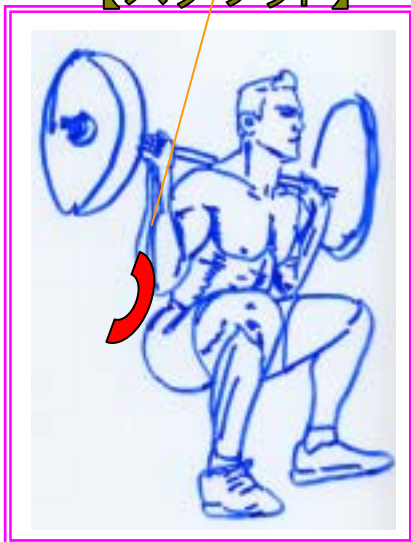
重いものを持つことより

→ 正確な方向・速度・順番など  
動き作りを優先



【デッドリフト】

【スクワット】



筋肉トレーニングの「ビッグ 3」

スクワット・デッドリフト・ベンチプレスは、やはり基本です。

(ベンチプレスは子供達では「腕立て伏せ」でも良いと思われる)

しかし、この3つのトレーニングを正確に行う  
技術をマスターすることさえ難しいのだが！

【 筋肉トレーニングの原則は、もちろん重要 】

過負荷の原則 ・ 特異性の原則 ・ 反復性（漸進性）の原則

全身性の原則 ・ 意識性の原則

## 【 まとめ 】

最近の子供達は、基礎体力が自然に身に付く生活環境下では無く、スポーツの基礎技術練習さえ充分には、行えない体力である場合があり、指導者、保護者、選手自身、まずは自分の身体を認識し、筋肉トレーニングの「**ビッグ3**」が、重りなしで正確に行える身体の使い方を覚えましょう！

高齢者の方においては、そもそも「歩く事」「日常生活」自体が、身体にストレスになっている場合があり、普段の生活が出来る体力づくりのために、「筋肉トレーニング」に取り組んでいきましょう！