

体力をつけるコツ

第4回 | 秋こそ体力アップ



山村昌代
本会健康運動指導士

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

今回は、「運動の秋」「スポーツの秋」と言われる季節を迎えるにあたり、本格的な体力アップについてお伝えします。新型コロナウイルス感染症の流行などで昨年から体力低下を感じている方も、この季節にからだを動かしましょう。

〈秋と運動・スポーツの関係〉

そもそもなぜ「運動の秋」「スポーツの秋」と言われるようになったのでしょうか。その由来の一つに、1964年の東京オリンピックが10月10日に開会されたことがあげられます。1966年には10月10日が「体育の日」の祝日となり、2020年からは「スポーツの日」に変更され、私たちの生活の中でスポーツがより身近なものになってきています。

そして、秋は気候も穏やかで運動を始めやすく、また基礎代謝が冬に向けて高くなる時期とも言われています。基礎代謝は、筋肉量によっても変化するので、この季節に体力アップとして筋力トレーニングを取り入れることをおすすめします。

〈3つの原理と5つの原則〉

実際にトレーニングを始める前に、まずはトレーニングに必要な原理・原則を確認しておきましょう。

日常生活での動き（生活活動）以上の負荷を与えて、その強い刺激に適応し、からだが強化的なことを利用し

図1 トレーニングの原理

過負荷（オーバートレーニング）の原理

特異性の原理
目的に合ったトレーニングを選ぶ

可逆性の原理
トレーニングをやめると元のからだに戻る

適時性の原理
年齢などに応じたトレーニングを選ぶ

図2 トレーニング効果を高める原則

トレーニングの原則

意識性の原則
目的を持ち、意味を理解し取り組む

漸増性の原則
からだの強化に応じて負荷を上げていく

全面性の原則
全身をバランスよく鍛える

反復性の原則
繰り返し継続して行う

個別性の原則
個々の特性に合わせたトレーニングを行う

てトレーニングを行います。そうして効果が得られることを「過負荷（オーバートレーニング）の原理」と言います。この原理は、鍛えるものによってトレーニングが異なる「特異性の原理」、トレーニングをやめるとからだから元に戻る「可逆性の原理」、年齢などに応じたトレーニングを選ぶ「適時性の原理」という、トレーニング効果を左右する3つの原理で成り立ちます（図1）。

原理の次は原則です。トレーニング効果を高めるために5つの原則も確認しておきましょう（図2）。トレーニングを始める時は、これらの原理・原則を踏まえ、からだに過負荷をかけて、

継続できる、目的に合ったメニューを行うことが大切です。

〈おすすめのトレーニング方法〉

今回は、近年注目されている短時間かつ高強度運動の「サーキットトレーニング」を紹介します。このトレーニングは筋力を高めることを目的としたもので、重心を上げる動き（ジャンプ系）と重心を落とす動き（ダウンスクワット）と組み合わせがポイントです。2つの動きを組み合わせることで、バランスよくトレーニングができます。2次元バーコードから動画をチェックしてみてください。

この機会に本格的なトレーニングを取り入れてみませんか。

参考文献
「これからの健康とスポーツの科学第5版」安部孝 他 / 講談社
「基礎から学ぶスポーツトレーニング理論」監修 伊藤マモル / 日本文芸社

※サーキットトレーニングの動画はこちら→

