



トレーニングの基本について スタートアップ初心者編

新年度、新学期を迎える季節がやってきました！

心機一転、新たな気持ちでいろいろなことにチャレンジしていきたいですね！

これからトレーニングを始めていく方はもちろん、今まで行ってきたトレーニングを見直す方も、基礎知識をイチから知ることからウロコ・・・なんてことも

そしてトレーニングの内容を少し変えただけで、それが新しい刺激となり、今まで出にくかった効果が出やすくなることも多いようです。

ということで今月はトレーニングの基本(初心者向け)をご紹介します。

ウエイトトレーニング

【回数・セット数】

最大反復回数10回程度(10回しか出来ない重さ)で、できれば2〜3セットを目標に行いましょう。



【頻度】

同じ部分の筋肉については2〜3回/週が標準ですが、1回/週でもそれなりの効果は得られると言われています。また、体幹の腹筋など、持久性をもつ筋については、頻度をより高めてもよいと考えられています。

【インターバル】

目的により長さの違いはありますが、約60秒を目安としましょう。質のいいウエイトトレーニングをするためには、セット間の休息時間に使っている筋肉のストレッチをするなど、いかに素早く回復し、いい状態で次のセットに臨めるかが問われます。

※長くとりすぎると、効果が出にくくなってしまふ原因にもなりますので注意しましょう。

有酸素運動

【運動強度】

運動の強さは、目的・脂肪の燃焼や持久力の向上等によって変わります。

心拍数が目安となり、脂肪燃焼であれば、「自身で感じる運動強度が「楽かややきつい」くらいが目安となります。



細かく知りたい方は、目標心拍数を出してみてください。脂肪燃焼60〜70%(0.6〜0.7)・心肺強化70〜80%(0.7〜0.8)の数値をあてはめて、次の計算式で求めます。

目標心拍数＝

(220－年齢)×運動強度(%)

【時間】

目標心拍数が出ましたら、時間を決めましょう。こちらも目的により異なりますが、ウォーキングアップならば身体が温まる程度(10分前後行います)。心肺機能の強化が目的の場合、20〜30分程度、スポーツの種類や時間に合わせたインターバルトレーニングなどがお勧めです。

詳しくは、トレーナーまで声をおかけください。

【頻度】

週3〜5日が目安となり、回数が少なく1日に長い時間行うよりも、時間は短くても頻度が多い方がよいと考えられます。運動の強度や時間、1週間のスケジュールに合わせ調整してください。



※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので効果に違いが出る場合があります。あらかじめご了承ください。