



トレーニングの基本について トレーニング初心者編

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
しまう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、
ご自身で感じる運動強度が「楽かややきつ
い」「くらくが目安となります。



細かく知りたい方は、目標心拍数を出してみま
しょう。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

$$(220 - \text{年齢}) \times \text{運動強度}(\%)$$

【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
ポーツの種目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
良いと考えられます。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。

