

7月

スポーツセンター

トレーニンググループだより

●お知らせ●

7月18日(月・祝)は通常通り

開館しております!



パットゴルフ

はむら夏まつりにてパットゴルフを行います!!

日時: 7月31日(日)16:00頃から

場所: 市役所通り「富士見小・西」交差点付近

参加費: 無料(どなたでもご参加頂けます)

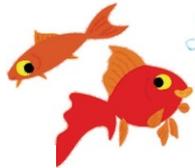
\*景品がなくなり次第終了となります

たくさんのご参加お待ちしております♪

NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699

E-mail [taikyou-m@sage.ocn.ne.jp](mailto:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp)



# トレーニングについて

みなさん、ご存知でしょうか？トレーニングを行う際に、基本となる 7 つの原則があることを…。

ただやみくもにトレーニングを続けるのではなく、これらの法則を理解した上で行っていくことで、より効果的なトレーニングを行うことができます。

## 〈トレーニングの7原則〉

<b>1</b>	<b>過負荷(オーバーロード)の原則</b>	トレーニングの効果を得るためには、ある一定以上の負荷が必要。トレーニングにより筋力が向上すれば、トレーニングの負荷も上げなければ効果は期待できない。
<b>2</b>	<b>漸進性の原則</b>	トレーニングの質と量は徐々に上げていくべき。急激な負荷の増加は効果が上がらないばかりか、怪我につながる危険性もある。
<b>3</b>	<b>全面性の原則</b>	筋力だけでなく、持久力・柔軟性・敏捷性など、いろいろな要素をバランスよく取り入れてトレーニングすることが必要。
<b>4</b>	<b>反復性の原則</b>	トレーニングの効果は 1 回では得られない。適度な間隔で繰り返し反復することが必要になる。
<b>5</b>	<b>個別性の原則</b>	トレーニングは、性別・体力・目的などの要素を考慮して、人それぞれ個別な内容を考え、実践する必要がある。
<b>6</b>	<b>意識性の原則</b>	トレーニングを行うときは、どの筋を鍛えているのか、何の目的でトレーニングをしているのか、などについて意識して行うとより効果的。
<b>7</b>	<b>特異性の原則</b>	長距離ランナーがダッシュの練習をしてもパフォーマンスの向上に直結しないように、目的によってトレーニングの内容や方法を考慮しないと効果的な結果は得られない。

### 効果的なトレーニング法

トレーニングの特異性から考えると、高く跳びたければジャンプの練習が最も効果的ということになります。しかし実際は、より効果的な結果を得るために、柔軟性の向上や低下している筋力の強化などを組み合わせながらトレーニングを行っていくことになります。



**これを機会に、ご自身のトレーニング方法を見直してみましよう！**

