

トレーニングの3原理

1 過負荷の原理

機能を向上するためには、すでに持っている能力以上の負荷を与える必要があるということ。トレー

著作権の関係から非表示とします。

2 特異性の原理

トレーニングの種類によって効果は変わってくるというものです。つまり、何か特定の効果が必要な

著作権の関係から非表示とします。

3 可逆性の原理

トレーニングをやめてしまうと、身体が元の状態に戻ってしまうという原理です。どれほど鍛えても、

著作権の関係から非表示とします。

合、元に戻るまでの時間も短くなってしまいます。

トレーニングの5原則

1 意識性の原則

トレーニングを行うときには、意識をすることでさらに効果が高まるという原則です。何も考えず、

著作権の関係から非表示とします。

2 全面性の原則

身体の一部ではなく、全身をまんべんなく鍛えることで効果がアップするというものです。身体の

著作権の関係から非表示とします。

も、身体は全体を鍛えることが重要です。

3 漸進性の原則

物事をゆっくり進めるという意味です。トレーニングでは、最初から強い運動をするよりも、少しずつ

著作権の関係から非表示とします。

回数、インターバルの時間、バリエーション、トレーニングの順番などを継続的に変える必要があります。

4 個別性の原則

トレーニングを行う人の体力や性別、年齢に合わせたメニューが必要という意味です。さらに同じ年

著作権の関係から非表示とします。

5 反復性の原則

トレーニングは繰り返し、規則的に長い時間かけて行うことで、効果が高くなるというものです。「可

著作権の関係から非表示とします。

ん。そのためにも、トレーニングは継続して行うことが必要になります。

問い トレーニングの3原理・5原則について、具体的な例をあげてまとめてみよう。

1 過負荷の原理

具体例をあげて、説明できるようにします。以下同じ。

2 特異性の原理

3 可逆性の原理

4 意識性の原則

5 全面性の原則

6 漸進性の原則

7 個別性の原則

8 反復性の原則