

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

トレーニングの三つの原理

五輪に出るようなアスリートも一般成人も子どもたちそして

高齢者も身体の機能や動きの滑らかさなどの効果を高めるにはトレーニングの原理・原則を知っておくことが大切です。

効率的かつ効果的にトレーニングを行うための原理は「身体に起こる現象」を指し、原則は「効果を出すうえで行うべき法則」を言います。今回は「トレ

ーニングの三大原理」についてお話しします。

トレーニングの三大原理

一、過負荷（オーバーロード）の

原理：トレーニングの効果を
得るには少し多めの負荷（刺
激）を与えなければ身体は慣れ
てしまいます。運動を行うとき
は昨日よりも少し多めの負荷を
今日与えましょう。

二、可逆性の原理：トレーニング

ングで得た体力もトレーニングを休めば徐々に失われ元に戻ります。過負荷した運動を継続して行うことが大切です。

三、特異性の原理：トレーニングの行い方によりその効果は異なります。筋力を高める、持久力を高める、柔軟性を高める、というその目的にあった正しい方法で行う必要があります。

著者 長尾淳彦（ながお・あつひこ）



・日本体育大学体育学部健康学科卒業、日本体育大学大学院修士課程修了
・公益社団法人 日本柔道整復師会 副会長兼務 学術教育部長
・明治国際医療大学保健医療学部 柔道整復学科教授

*この連載は令和三年度京都府亀岡市介護予防拠点活動支援事業（フレイル特化型）モデル事業の「関節や筋肉の痛み、動きにくさを感じている65歳以上の高齢者のための正しいからだの使い方・鍛え方講座」をもとにしています。