

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

トレーニングの五つの原則

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。

今回は効果を出すうえで行うべき法則、「トレーニングの五大原則」についてお話しします。

一、**全面性の原則**…全身をバランスよくトレーニングして総合的に体力を高める。計画を立てる際も全体を考慮して作成する。

二、**意識性の原則**…トレーニングの目的・意味を理解して筋肉や関節にどのような効果があるのかを知り、しっかりと意識して行うこと。この運動は自分にどう有益かを考えながら実施する。

三、**漸進性の原則**…こつこつ少しずつレベルアップすることが大切。技術的には易しいものから難しいもの、重量的には軽いものから重いものというように

階段を一段一段上るように行う。

四、**反復性の原則**…トレーニングは継続的に持続して行うこと、技術的には繰り返し行うことが大切である。

五、**個別性の原則**…個人の能力や特性に合わせたトレーニングをするということ、個々の年齢・体格・生活環境などに合わせて効率的に行うことが大切。

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。