連

柔道整復師 から学ぶ

歳時代の健康からだり

ーニングの五つの原則

的に体力を高める。計画を立て どの効果を高めるにはトレーニ 大原則」についてお話しします。 る際も全体を考えて作成する。 べき法則、「トレーニングの五 ことが大切です。 ングの原理・原則を知っておく ンスよくトレーニングして総合 、全面性の原則…全身をバラ 体の機能や動きの滑らかさな 今回は効果を出すうえで行う

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*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)

をもとに

しています。

モデル事業の

関節や筋肉の痛み、

動きにくさを

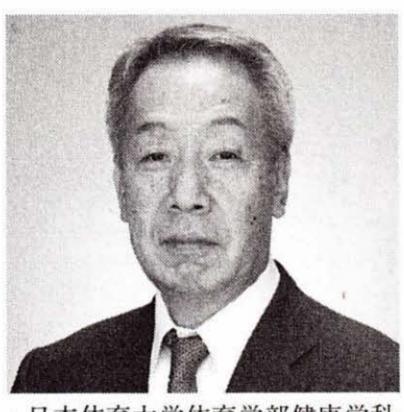
行うこと。 ら有益かを考え や関節にどのような効果がある ものから重いも グの目的 二、意識性の原 ら難しいもの、 大切。技術的に しずつレベルア 三、漸進性の原 のかを知り、 ・意味を理解して筋肉 この運動は自分にど 重量的 則 則…こつこつ少 は易し ながら実施する。 ップすることが のというように かり意識し には軽 いもの

> 技術的 階段を一段一段上るように行う。 四 大切である。 は継続的に持続 反復性の原則・ には繰り返 し行うことが して行うこと、

齢 五、 をするということ、 や特性に合わせたト せて効率的に行うことが大切。 個別性の原則… 体格・生活環境などに合わ 個人の能力 個 0 年

著者

長尾淳彦(ながお・あつひこ)



- 課程修了
- 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
- 日本体育大学体育学部健康学科 日本体育大学大学院修士 公益社団法人 日本柔道整復師会