

自分の体力にあった

トレーニングプログラムを考えよう！

【新体力テストの結果から】

今の自分の生活を見つめて、強化したい体力は何ですか？

「体を柔らかくしたい」「持久力をつけたい」「早く走れるようになりたい」…

さあ、自分に必要なトレーニングを考えて、健康な体づくりを目指しましょう！

1 トレーニングプログラム作成の5原則

- ①荷重の原則 … 負荷をかけることによって改善していきます。
- ②漸増性、漸新性の原則 … 負荷は徐々に多くしていく。
- ③反復性の原則 … 繰り返し行う。
- ④個別性の原則 … 自分にあった負荷量で行う。
- ⑤全面性の原則 … 体のいろいろな器官が改善されるようにする。

2 体力要素とトレーニング

① 筋力 を鍛えよう

〈 トレーニング例 〉

- ・バーベル
- ・ダンベル
- ・ジャンプ
- ・ハンドグリップ

〈 練習のポイント 〉

・重い負荷で最大の筋力がでるようなトレーニングをします。正しいフォームであることが一番大切です。

10回以上できるようになったらより重い負荷にします。



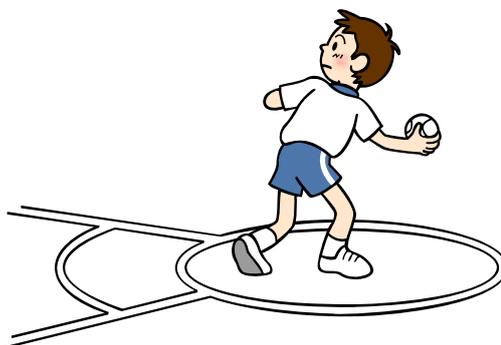
② 筋パワー をつけよう

〈 トレーニング例 〉

- ・バットの素振り
- ・ボール投げ
- ・ダンベル
- ・エキスパンダー
- ・ジャンプ

〈 練習のポイント 〉

- ・軽い負荷でできるだけ素早く行うことが重要です。20回から30回を1セットとして行います。



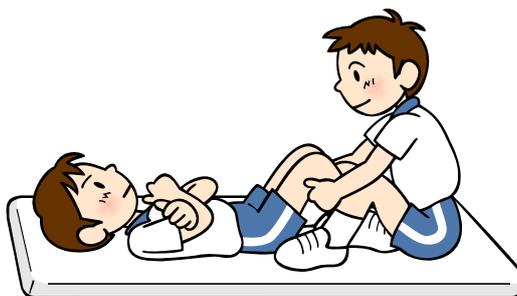
③ 筋持久力 をつけよう

〈 トレーニング例 〉

- ・腕立て伏せ
- ・上体起こし
- ・上体そらし
- ・けんすい

〈 練習のポイント 〉

- ・軽い負荷で回数にはできるだけ多くします。筋肉が疲労してくるまで頑張ってください。



④ 全身持久力 をつけよう

〈 トレーニング例 〉

- ・ウォーキング
- ・ランニング
- ・ジョギング
- ・なわとび
- ・サーキットトレーニング

〈 練習のポイント 〉

- ・できるだけ長い時間運動を続けます。
慣れてきたら徐々に強度を上げていくとよいでしょう。



⑤ 敏捷性(びんしょうせい) をつけよう

〈 トレーニング例 〉

- ・サイドステップ
- ・なわとび
- ・バーピー
- ・短距離往復走
- ・ダッシュ

〈 練習のポイント 〉

- ・できるだけ運動を素早く行います。
時間は短くてよいでしょう。
休憩を取りながら2, 3セット行います。



⑥ 柔軟性 をつけよう

〈 トレーニング例 〉

- ・柔軟体操
- ・ストレッチング

〈 練習のポイント 〉

- ・リラックスしながら、筋肉をゆっくりと伸ばします。



⑦ 調整力 をつけよう

〈 トレーニング例 〉

- ・ボール運動

〈 練習のポイント 〉

- ・調整力はそれぞれのスポーツに必要な基本動作を正確に行います。
何回も繰り返し練習してマスターしましょう。



⑧ 平衡性(へいこうせい) をつけよう

〈 トレーニング例 〉

- ・閉眼片足立ち
- ・一輪車
- ・平均台
- ・バランスボール

〈 練習のポイント 〉

- ・からだのバランスを崩さないように姿勢を安定させます。
- ・バランスが崩れてもそれを立て直します。



〈参考資料〉 第一学習社 新体カテストより