

7月
リハビリ
講座

一般社団法人
神奈川県西部地区リハビリテーション協会

トレーニングって どれだけやればいいのか？

～ 正しい運動負荷量で、より高い運動効果を ～

筋力トレーニングや運動、体操など
いろいろ実践してはいるものの、
なかなか効果が出ないと思っている方は
非常に多いのではないのでしょうか。

“どれくらいの負荷量で”、
“どれくらいの頻度で”

運動すればいいのでしょうか。



(その1) 筋力を強化するためには**一定以上の負荷**が必要！



普段、私たちが生活する1日の運動量を想像してみてください。何千歩も歩き、何百回も立ったり座ったり、買い物袋や洗濯物を運んだり、日々仕事や家事で慌ただしく活動していますよね。でも使った筋肉はムキムキになっているのでしょうか？むしろ歳とともに筋力・体力が弱くなっていくと感じる方のほうが多いのではないのでしょうか。運動にかける負荷量（強度）が弱ければ、期待できる効果もなくなります！

大切なポイントは 疲れること!!



せっかく運動するんだから
効果が出ないとったいない!

どんなトレーニングでも、漠然と決められた回数をこなすのではなく、
トレーニングする筋肉が“**疲れるまで**”反復することが大切です!

ただし、無理な負荷でトレーニングすると、筋や関節を痛めるなどのケガの原因
にもなりますので、20~30回反復したら疲れる程度の負荷量を設定しましょう。

筋力がアップする大切な条件は

- ① 筋疲労を起こす運動負荷
- ② 十分な栄養・・・しっかり栄養を取っていないとむしろ逆効果・・・

1回の運動の負荷が重すぎると・・・





(その2) トレーニングには大きく2種類がある

「トレーニングで何をアップしたい？」

●筋力をアップしたい！



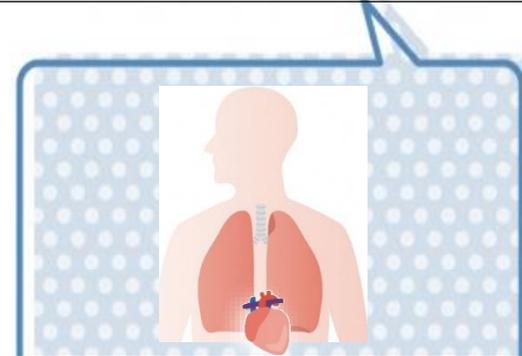
強化したい筋肉に負荷をかけ、その出力を上げます。



筋肉の出力を上げて強い負荷、運動、活動が可能に

筋力強化トレーニング

●持久力をアップしたい！



心臓と肺に負荷をかけて持久力（体力）を上げます。

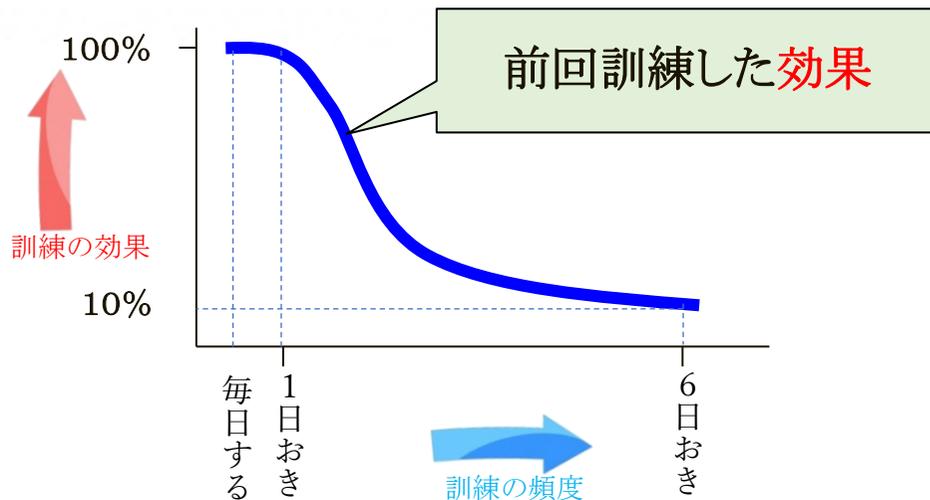


心機能をアップさせて長時間の活動でも疲労なく継続できる

有酸素トレーニング



(その3) 運動やトレーニングの“頻度”がとても大切！

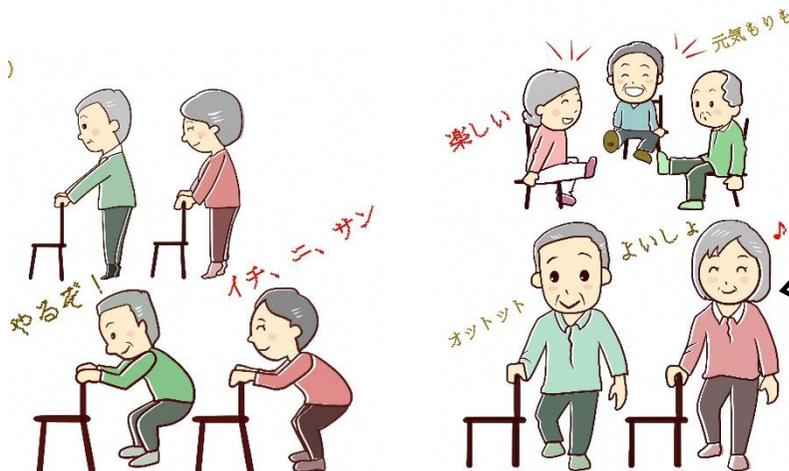


左のグラフを見て下さい。

青い線はトレーニングを実施した場合の効果・成果で、トレーニングを行う間隔（週に何回行うか）が開くほど効果が減ってしまうことを意味しています。

「毎日か、1日おき」にトレーニングする方は、その効果が100%次回の訓練に持続できるのですが、「週に1回」しかトレーニングしない、運動しないという方は、前回の運動効果が10%しか引き継がれないことになるのです。

トレーニングは毎日やるのが良いけど1日おきでも効果が十分あります！



体を動かす習慣をつけて、体力・筋力を維持・向上させましょう！