

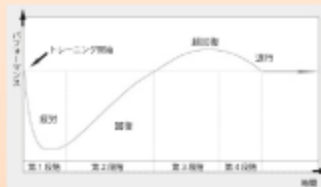
医科学 見聞録

超回復・トレーニングの原則

山口県スポーツ交流村
三浦 宏次郎

トレーニングの効果を最大限に得るためには、いくつかの原理・原則があり、その1つに「超回復」があります。

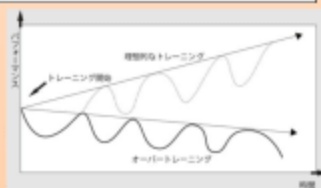
基礎体力を向上させるためには、ただ鍛えれば良いというわけではなく、適切な休息が必要となります。休息は基礎体力を向上させるために必要な時間であり、またケガの予防のためにも必要です。こうした、休息の考え方を示したものが「超回復」(図1)です。



超回復の流れ(図1)

第1段階	トレーニングによる疲労により身体諸機能が低下。
第2段階	休息により消費したエネルギーの回復や損傷した筋繊維の修復。
第3段階	適切な休息により以前の水準よりも回復する。(超回復)
第4段階	超回復の効果が持続している間に、再度トレーニングをしないと元の体力水準に戻る。

この超回復が起こるための休息期間は、一般的には24～72時間前後とされていますが、トレーニングの内容、選手、それぞれの回復の応力によっても異なります。休息期間が不足しているとオーバートレーニング(図2)となり、トレーニング効果が得られないだけでなく、ケガのリスクも高まります。長期的な計画の元でトレーニングプログラムを作成することで、オーバートレーニングを防ぐことができます。



オーバートレーニングの原則(図2)

また、効果的なトレーニングを行うためには、下記の基本原則に従ってプログラムを作成する必要があります。

1. 特異性の原則	競技特性に合わせたトレーニングをする必要があるという法則です。
2. 過負荷の原則	一定の負荷に体が慣れてしまわないよう、通常よりも高い負荷をかける必要があるという法則です。
3. 漸進性の原則	負荷は急激に上げるのではなく、段階的に増加させる必要があるという法則です。
4. 意識性の原則	トレーニングプログラムの意義、目的を十分に理解して実施する必要があるという法則です。
5. 全面性の原則	部位や種目に偏った物ではなく、バランスの取れたトレーニングをする必要があるという法則です。トレーニング初期では、全面的にトレーニングすることで様々な能力を開発することができ、高度なスキルを獲得する際に役立ちます。
6. 個別性の原則	トレーニングは、年齢、性差、体格、体力、スキル、経験、メンタルなどを考慮し、個人あったプログラムを実施する必要があるという法則です。
7. 継続性の原則	トレーニング効果を得るためには、反復して計画的に実施しないと効果が得られないという法則です。

これらの原理・原則を活用し、計画的なトレーニングメニューを作成することを「ピリオダイゼーション」といい、多くのスポーツチームで活用されています。