

平成26年6月29日(日)

老球の細道29

英雄クロトナのミロ

・・・・・・体力トレーニングのコツ・・・・・・

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

古代ギリシャの町クロトナに住む17歳の少年ミロは、筋力を鍛えようと子牛を持ち上げるトレーニングを始めた。その時の子牛は34kg。子牛はだんだん成長し、体重も少しずつ重くなった。ミロは201日間トレーニングを続け、牛が132kgになったところでとうとう持ち上げられなくなった。しかし、この時ミロは当初の4倍近い筋力をつけていたことになる。子牛の体重増加がほどよいオーバーロード(過負荷)となり、徐々に負荷を上げていくというトレーニングの大原則「漸進性の原則」を知らず知らずのうちに実施していたわけである。その後ミロは、古代ギリシャ時代のオリンピアで20年以上にわたってレスリング競技のチャンピオンになり、ギリシャの英雄となった。

このように体力トレーニングを効果的にするためには、必ず知っていなければならない基本原理、基本原則がある。これらの原理、原則に基づいて行うことが効果をあげるためには大前提になる。ミロのやったとおりにやってみよう。それミロ！

1・体力トレーニングの3原理

トレーニング効果はどのように表れるかという身体適応の基本原理。

①過負荷の原理

私たちの身体は一定以上の負荷を与えないと身体に変化はおきない。楽チンなトレーニングは現状維持からステップアップできないということ。

②可逆性の原理

トレーニングは休むと元に戻ってしまうということ。

③特異性の原理

トレーニングの内容に応じて身体は変化するという。バスケットボールをしていればバスケットボールに適した身体に。水泳をしていれば水泳に適した身体に変化していく。

2・体力トレーニングの5原則

効果的にトレーニングを行うための基本的なルール。

①全面性の原則

必要とされる体力の各要素をバランスよく全面的に行うこと。特にバスケットボールプレーヤーは筋力、パワー、スタミナ等のすべての体力要素が競技成績に影響する。

②意識性の原則

トレーニングの目的を理解し、鍛えている部分を意識すること。

③漸進性の原則

体力の向上に合わせ、運動の負荷を少しずつ大きくすること。

④反復性の原則

規則的に反復、継続して行うこと。トレーニング効果は3ヶ月後くらいに徐々に表れ始める。

⑤個別性の原則

体力の現状、性、年齢など、個人差を考慮して行うこと。