



皆さん、かなり気温も下がり秋らしい陽気になってきましたね。先月、漸進的過負荷の原則というものをやりましたが、まだよく分からないという方もいると思います。

そこで今月は・・・

トレーニング効果を上げる4つのポイントをお話したいと思います。

★トレーニング効果を上げる4つのポイント！！

4つのポイントとは、**頻度・強度・回数・時間** です！

1. 頻度

頻度とは、トレーニングを行う日数です。週1回のトレーニングだと大きな効果を期待出来ません。体力・筋力向上を目指すのならば、週2回が望ましいです。ただし、人によっては週2回行うとかなり疲れが残り、体調を崩す場合もあります。自分の体調と相談しながら頻度を決めましょう。

2. 強度

強度とは一言で言うと負荷の事です。マシンならば重りですね。楽々出来る重さでトレーニングを行っても効果は期待出来ません。2・3セットを終えた時に少し頑張ったなと思えるぐらいの重さに設定することが重要です。反対に1セットで疲れてしまうような重さは負荷としては強過ぎます。怪我をするなどのリスクもあるので止めましょう。楽過ぎず、きつ過ぎない重さにすると安全で効果あるトレーニングが出来ます。

3. 回数

回数とは、筋力トレーニングを行う際の反復回数です。基本的には10回を1セットとして、それを3セット行います。休みなく40回50回も出来るようならば重さとしては軽過ぎです。強度で説明したように3セット行った時に少し頑張ったと感じる重さに調節しましょう。さらに各セットの間に一休みするだけで関節を痛める確立も下がりますよ。

4. 時間

時間とは、ウォーキングやエアロバイクを行う時間の事です。ずっと同じ時間で行っていると体が慣れて、そこから持久力も向上しなくなってしまいます。20分歩くことに慣れてきたら次は30分で歩いてみるというように、少しずつ行う時間を長くしていきましょう。

4つのポイントはみなさんそれぞれに合ったものが必ずあります。分からないという方はぜひトレーナーに相談してください。自分に合ったものを見つけながら安全で効果的なトレーニングをしていきましょう！！