



# Dr.生田 進一のワンポイント

神戸市サッカー協会医事委員長



(生田進一／神戸市サッカー協会 医事委員長 /六甲病院整形外科)

## レジスタンストレーニングの種類

### 〔筋力強化のためのトレーニング法〕

筋肉に非常に強い抵抗を加えて、最大に近い筋収縮を行わなければならない。従って、少ない反復回数(6回以下)で限界に達するように負荷を与える。ただし、セット間の休息時間は十分にとる必要がある。

(例)負荷は最大重量の85%以上( $\geq 85\%1RM$ )で、反復回数は6回以下で疲労困憊とする。セット間の休息は2～5分間として2～6セット行う。

### 〔筋肥大のためのトレーニング法〕

(サッカー選手にはあまり関係ないが)

ボディビルディングなど筋肥大のためには、筋力強化トレーニングに比べて反復回数が多く6～12回の反復で筋収縮活動の限界に達する程度の負荷を用いる。休息時間は比較的短く、筋肉が十分に回復する前に次のセットを開始する。

(例)負荷は67～85% $1RM$ で反復回数は6～12回を目標、休息時間は30秒～90秒で3～6セット以上行う。

### 〔筋持久力のためのトレーニング法〕

短い休息時間で比較的弱い筋力で高回数繰り返すトレーニングである。

(例)負荷は67% $1RM$ 以下で反復回数は12回以上でセット数は2～3回で休息時間は30秒以内である。

1RM：1回だけ挙上できる最大重量  
%1RM：1回だけ挙上できる最大重量の割合  
(例)  
1回だけ挙上できる最大重量が100kgとすると75% $1RM$ は75kgである。  
別の表現として10RMとは10回反復挙上できる最大重量をいう。下の表から75% $1RM$ で例の場合75kgである。

#### %1RMと反復できる回数との関係

|            |      |
|------------|------|
| 100% $1RM$ | =1回  |
| 95% $1RM$  | =2回  |
| 90% $1RM$  | =4回  |
| 85% $1RM$  | =6回  |
| 80% $1RM$  | =8回  |
| 75% $1RM$  | =10回 |
| 65% $1RM$  | =15回 |



[<戻る>](#)