

## 筋力トレーニング

筋力トレーニングの目的は、筋肉を大きくする（筋肥大）、筋力を高める（筋力向上）、持久力をつける（筋持久力向上）の3つに大別されます。目的に見合ったエクササイズを行わずに、やみくもに筋力トレーニングを行っても、うまくトレーニング効果を得ることはできないでしょう。

同じバーベルやダンベル、トレーニングマシンなどを使ってトレーニングを行っても、負荷（重さ）や回数（量）、セット間の休息时间などによって、トレーニング効果に大きな違いが出てくることが実証されています。

今回は、それぞれの目的に向けた筋力トレーニング方法をご紹介します。

熊本県民総合運動公園 パークドーム課長  
NSCA-CSCS 坂田 礼司



### 今回は、筋力トレーニング効果が高い「主要エクササイズ」を例に説明します。

- ・主要エクササイズとは？（ベンチプレス・スクワット・パワークリーン・デッドリフト）  
大きな筋肉群を動員する基礎的エクササイズで、体力、形態の基盤をつくるエクササイズです。



ベンチプレス

胸部（大胸筋）を鍛えます。



スクワット

腰/脚を鍛えます。

（大殿筋、大腿二頭筋、  
大腿直筋など）



パワークリーン

体幹を鍛えます。

（大殿筋、大腿二頭筋、大腿直筋、  
三角筋、僧坊筋など）



デッドリフト

腰/脚を鍛えます。

（大殿筋、大腿二頭筋、  
大腿直筋など）

### トレーニングするときの負荷（重さ）はどうなっているの？

たとえば、ウエイトリフティング競技のように、1回しか挙上できない負荷（重さ）を最大挙上重量（1RM）と言います。また、できるだけ反復して（筋力の続く限り）挙上できる回数のことを、最大反復回数（RM）と言います。

トレーニングの際に最大挙上重量（1RM）でトレーニングを行うことは、失敗する確立も高くなり、大変危険です。そこで、最大反復回数（RM）から最大挙上重量（1RM）を推定し、全力の何%の力でトレーニングを行っているかを把握して、トレーニングするときの負荷の決定に活かします。

反復回数（RM）から最大挙上重量（1RM）を推定する

100%	=	1回（1RM）
90%	=	4回
80%	=	8回
70%	=	12回
60%	=	20回

\*たとえば  
40kgのウエイトで8回反復できたなら  
8回 = 80% と考え、  
40kg ÷ 0.8 = 50kg となり、  
1RMは50kgと推定できます。



### 目的別のトレーニング方法はこれだ！（筋肥大・筋力向上・筋持久力向上）

- 筋肥大（筋肉を大きくする） ～ 10回前後の最大反復回数の重量で、エクササイズを3～5セット行います。セット間の休憩は、1分間前後です。このエクササイズでは、終了後、筋肉痛を伴いますので、次回のトレーニングは、必ず筋肉痛が治ってから行います。（2日～1週間くらい休養します）
- 筋力向上（筋力を高める） ～ 3～5回の反復回数の重量で、エクササイズを3～5セット行います。セット間の休憩は、2～4分間休み、集中力を高めます。かなり高い負荷（高重量）でのトレーニングですから、安全に十分注意してください。
- 筋持久力向上（持久力をつける） ～ 15回前後の反復回数の重量を全カススピードで、エクササイズを3～5セット行います。セット間の休憩は、30秒程度の短さです。心肺持久性を高める有酸素運動ではないので区別してください。