

筋トレ編

筋トレの考え方



《３原理５原則》

筋トレを効果的に行うための
３大原理と5つの原則があり
その内容を科学的にお伝えします！

①過負荷（カフカ）の原理
②可逆性（カギャクセイ）の原理
③特異性（トクイセイ）の原理
④全面性（ゼンメンセイ）の原則
⑤漸進性（ゼンシンセイ）の原則
⑥反復性（ハンプクセイ）の原則
⑦個別性（こべつせい）の原則
⑧意識性（いしきせい）の原則

どうせやるなら筋トレの
効果を最大化させて行いましょう！

《さあ作ろう！》

メニュー作りをするためには
前回のテキストでまとめた
現状の条件と目的により作ります！



このテキストで
条件別メニュー例も用意しているので
参考にしてみて下さい！

《筋トレの目的》

筋トレメニューを選ぶためには
なぜ筋トレを行うのかの
目的を決めよう！

筋力（パワー）
をつけたい

筋肉を大きく（筋肥大）
するため

筋持久力（筋肉の体力）
をつけたい

あなたの筋トレの目的は
次のうちどれですか？

《３大筋肉とは》

《腸腰筋》



股関節を跨ぐ３つの筋肉を
総称して"腸腰筋"と呼びます

青い部分を特に
大腰筋と言います

- 大腰筋
- 腸骨筋
- 小腰筋

《広背筋》



背中につき
腕振りの際に
肩甲骨と骨盤を連動
させるのに使われる筋肉

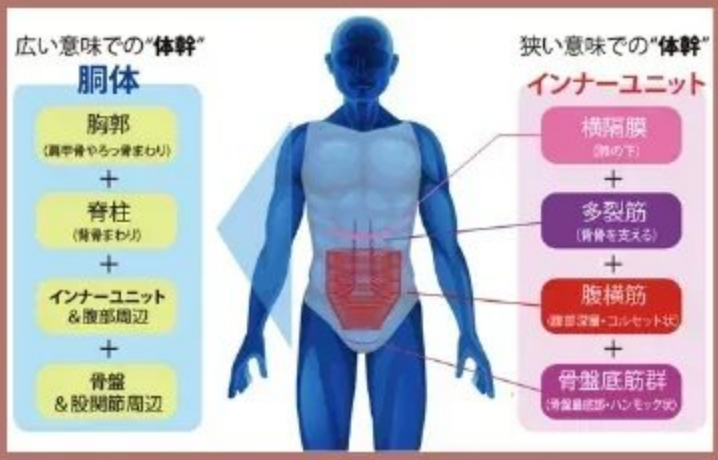
《体幹とは》

【一般に知られている意味】

…身体の軸であり胴体のこと

【専門的な意味】

…インナーユニットと呼ばれる深層の筋肉



【インナー】
横隔膜
多裂筋
腹横筋
骨盤底筋群

お腹の中を

上下左右前後から囲んだ筋肉たちのこと

つまり
体幹は筋肉を鍛えることで
鍛えることができます！

《短距離特化トレ実態》

短距離特化トレとは
→短距離で最も使う力を引き出す
トレーニングのやり方です

プライオメトリックス
トレーニング

筋肉の瞬発力を鍛えるものです！

つまり

短距離選手に特化した
短距離選手のためのトレーニングです！