

具を慎重に評価することが、無駄な時間、出費、労力を省くために必要である。目標は変わるものであり、レジスタンストレーニング・プログラムもそれに合わせて変えなければならない。

トレーニング目標の優先づけ

いかなるストレングストレーニング・プログラムも、身体における多種の適応を同時にもたらすが、トレーニング目標に優先順位をつければ、最適なトレーニング刺激をつくり出すのに役立つであろう。たとえば、あるエクササイズを3RMの負荷を用いて4セット行くと、パワーの公式における力の構成部分に影響してパワーを高めることができるが、その公式における速度の構成部分には影響しない。したがって、パワー向上という目標に焦点を当てたワークアウト(30% 1RMの負荷で3レップ×6セット)やトレーニングサイクルを用いたプログラムもまた、パワーを最大限に発達させることができるだろう。このことは、トレーニング段階が進行しパフォーマンス向上のための適応の枠が縮小すると、さらに重要性を増す。個々のワークアウト、特定のトレーニング期やサイクル、トレーニング中の時期(たとえばインシーズン)について、トレーニング目標の優先づけをすることができる。多くのピリオダイゼーションモデルにおいてトレーニング刺激を操作することにより、トレーニングサイクル全体を通して(線形ピリオダイゼーション)、または、個々のワークアウトの中で(非線形ピリオダイゼーション)、トレーニング目標の優先づけという概念が考慮されている。

異なるレジスタンストレーニング・プログラムは、身体における力の発揮や維持、筋の発達に関わる異なる効果をもたらす。したがって、異なるタイプのエクササイズを行う場合、そのコンディショニングプログラムについて慎重に検討する必要がある。トレーニングタイプはトレーニング目標に関わるため、プログラムをデザインするときには、トレーニングタイプに両立性があるかどうかについて検討しなければならない

い。たとえば、体操やレスリングなどのスポーツにおいて、下半身の筋量を維持するために長距離ランニングに重点を置きすぎると、それらのスポーツにとって重要なパワー発揮に対して逆効果となることもある。逆に、一般的なフィットネス愛好家にとってウェイトコントロールと心臓血管系の健康が主な目的であれば、パワー発揮に対する悪影響にはさほど関心がないだろう。この場合、パワーに関する能力は、コンディショニングプログラムにおける二次的な目標である。しかし、たとえばレクリエーションのバスケットボールリーグで真剣に自分のプレーやパフォーマンスを高めることを望む人であれば、垂直跳びにおけるパワーを低下させることなく心臓血管系のフィットネスも高められるようなパワートレーニング(インターバルトレーニングなど)を行いたいと考えるかもしれない。レジスタンストレーニング・プログラムとの関連で、ほかのタイプのコンディショニング要素も検討しなければならない。それらには、プライメトリックス、スプリントトレーニング、柔軟性トレーニング、体重増減のためのプログラム、スポーツの競技練習や試合などが含まれる。

トレーニング目標の優先づけとそれに関連したプログラムデザインは、トレーニング実施者の全体のトレーニング量という、より広範囲の状況において考慮しなければならない。優先順位の高い目標を達成するために必要となる回復を遅らせたり、生理学的発達を抑制したりするような、逆効果を与えるエクササイズ刺激を見つけ出すことが必要である。複数のトレーニング目標を同時に設定する場合には、長期的なプログラムデザインにおいて、1週間またはトレーニングサイクルを慎重に区分することがしばしば必要となる。

個別化

どのようなトレーニングプログラムも、個人のニーズとトレーニング目標に合致するようにデザインしなければならない。アスリート、教師、パーソナルトレーナー、コーチなど、トレーニングプログラムのデザ

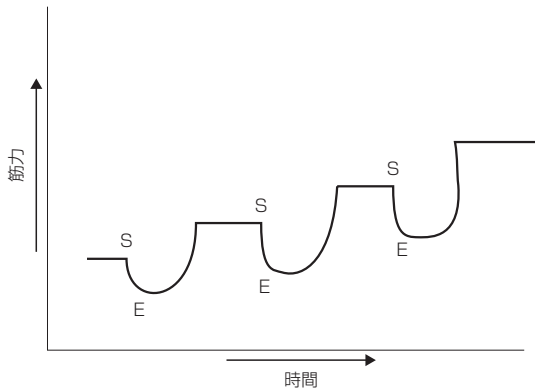


図5.10 レジスタンストレーニング・プログラムは、超回復の効果に従うべきである。Sはワークアウト開始、Eはワークアウト終了を示している。

インに関わるすべての人は、トレーニング実施者のフィットネスレベルを評価し、理解することが重要である。しかし、トレーニング実施者がフィットネス測定による負担に耐えられるか、また、その測定によるデータに意義があるのかわかるまでは、フィットネス測定（たとえば1RM筋力テスト）を実施するべきでないことを忘れてはならない（Kraemer and Fry 1995）。ワークアウトをデザインする際に生じる最も重大な誤りは、十分なストレス耐性が高まる前に過剰なストレスをかけてしまうというものである。

レジスタンストレーニング・プログラムの段階的進行は、超回復の原理に従うべきである（図5.10参照）。トレーニング実施者各自の筋力レベルからトレーニングセッションを始めるが、トレーニングセッション中に筋力は疲労により低下していき、セッション終了時には最低レベルに達する。1回目のトレーニングセッションから回復した後、以前に比べて筋力レベルがやや高まったときに次のセッションを開始する。フィットネスレベルにおける超回復の効果が、トレーニング

セッション、週、月、年などのトレーニング段階が進むにつれて観察されるようにするべきである。この超回復効果を可能にするトレーニングプログラムをデザインすることこそ、レジスタンストレーニングという分野における最大の挑戦である。

コンピュータの発達により、大人数のトレーニング実施者に対しフィードバックをモニターし、真に目的を達成できる個別化したレジスタンストレーニング・プログラムを作成することが可能になった。競技チームや大きな施設においてトレーニングプログラムをデザインする場合、通常は、全員共通の一般的プログラムを提供することが多い。一般的プログラムは、全員に同様な結果をもたらすわけではなく、同じスポーツであってもポジションが異なれば、必要なトレーニングプログラムも大いに異なる（Kraemer and Gotshalk 2000）。したがって、特定の集団やスポーツのための一般的プログラムは、個人にとってあくまで出発点として捉えるべきであろう。その後プログラムを追加、削除、変更、発展させることにより、個人の特定の目標に合わせて適用させることができる。これは、アスリートはもちろんのこと、全般的フィットネスのためにトレーニングを行う人にとっても当てはまる。

運動処方の場合スタディ

以下のケーススタディは、短期および長期のプログラム変数を操作する例を示している。どの例も、問題となるニーズに応え目標を達成するための1つの解決方法を示している。

ケーススタディ その1

ジョンは、レスリング部のヘッドコーチ兼体育教師として、ある高校に赴任したばかりである。彼は大学時代、熱心にウェイトトレーニングに取り組み、それが彼自身の競技歴において大きな役割を果たしていると思っていた。大学課程でエクササイズサイエンスを学んだことか

ら、ストレングストレーニングに対する興味を持っていた。ジョンにはこのような興味と以前の経験があることから、高校のストレングス&コンディショニングプログラムを任せられることになった。そこで彼は、レスリングチームのためにワークアウトプログラムを作成すること