

こんにちは。健康スポーツ科学講座の大江淳悟です。先日の講習会はお疲れ様でした。紙面より受けた質問に関して Q&A 方式でまとめました。どの質問もトレーニングの具体的な内容に関するものであった為、その情報量の多さからこの場では要点（キーワード）のみを書きました。私の研究室【教育・B207（内線 6846）】でトレーニング内容に関する資料を渡すことが可能ですので、遠慮なく連絡下さい。

Q1. 試合期に近づくとどうしても試合形式的な練習になってしまうのですが、強度を上げるとメンタルトレーニングに手が回らなくなってしまうのですが何かいい方法がありますか？

A. メンタルトレーニングも筋力トレーニングや技術トレーニングと同じで、すぐに効果が出るものではなく、日々の積み重ねによって効果が出ます。瞑想、暗示、アフターセッションなど、15分程度で行えるメンタルトレーニングは数多くありますので、日々のトレーニングに積極的に取り入れて下さい。

Q2. 筋力的要素のところであった筋肥大のためのトレーニングと筋肉の質的向上のトレーニングについて詳しく教えてください。

A. 詳しく書くと膨大な量になるので、『キーワード（ポイント）』だけを書きます。筋肥大を狙った筋力トレーニングに関しては『10RM』で『3~5セット』を『週2~3回』がポイントになります。筋力の質的向上を狙ったトレーニングには、『プライオメトリクストレーニング』、『スピードトレーニング』、『ラダートレーニング』などの様々な方法があります。

Q3. トレーニングを始める上で、まず基礎の量的トレーニングをすると聴きましたが、具体的にオススメなトレーニングやその回数がありますか？

A. 筋力の量的獲得（筋肥大）に関しては上記の Q2 でふれましたが、移行期明け 1~2 週間は 20~30RM 程度の低負荷でサーキットトレーニングを行い、それから筋肥大を狙ったトレーニングに移行するといいいでしょう。