

☆なぜトレーニングを行っているのか？

_____の考え：_____

三浦の考え：_____

☆確認事項

現在ワングルで行なっているトレーニングを確認しましょう。

○毎週月・木曜日 18:30～@体育系サークル会館 2F 部室集合

- ・大ループ(_____)、小ループ(_____)などを適当に走る
- ・階段トレーニング
- ・器具を使った筋トレ@第2トレーニング室(?)

○(毎週火・金曜日 7:15～@体育系サークル会館 2F 部室集合)

- ・ゆっくり走る(大ループを25～30分くらいで)
- その他沢研はスポーレ行ったり、朝練やったりしているね。

※トレーニングノート…自分が行なったトレーニングの内容を簡単に書くノート。
部室の机の上に置いてあるので書きましょう。

なんのために書くの？→_____

☆筋トレ基本

筋トレについての基本的なことを簡単に載せます。簡単になので理論的なところはまったく書いていませんが、そういうところが知りたい方は体育専門学群の授業へ行ってみましょう。

○負荷と回数

負荷	回数	効果	特徴
大	1～5	最大筋力の増加	重いものが持てるようになる。
中	6～12	筋力の増加(_____)	目指せゴリマッチョ。 筋肉が太くなる。
小	13～20以上	筋持久力の増加	目指せ細マッチョ。 長時間運動できるようになる。

2～3セットやるのが一般的。

○ _____…休んでパワーアップすること。

筋力が増加するのは、筋トレをやっているときではなく、休んでいるときです。だから、筋肉を休ませることがすごく重要で、休ませないで毎日大きい負荷をかけてトレーニングするとトレーニングの効果がなくなっていきます。(_____)

ちなみに、_____は筋肉の細胞が壊れているときですよ。このときにトレーニングをすることになるのでやめましょう。

負荷が大きかったら2~3日の休みが必要だが、小さいものなら1日休むだけとか、毎日やるでも大丈夫！(つまり持久力のトレーニングは毎日やってもいいけど、筋力のトレーニングは間を空けようということです。)

○その他

・筋トレ中に呼吸を止めない！

酸素がないと力が出ないよ。

基本的には筋肉を縮ませるときに息を吸って、伸ばすときに吐くのがいいよ。

例)

腕立て伏せ→体を下ろすときに息を吸って、上げるときに吐く

ベンチプレス→ベンチプレスを下げるときに息を吸って、あげるときに吐く

腹筋→体を起こすときに吸って、おろすときに吐く

・鍛える部位を意識しながら筋トレする。

どうやったら意識できるの？なんて思った方は、使っている筋肉を見つめてみてください。気になってきます。それはまるで恋をするかのごとく。なんでもないです。

・積極的休養…疲れた翌日にちょっと体を動かすことで、休養をとること。

☆具体的に何をすべき？～登山のためのトレーニング～

・登山のためのトレーニングその1＝体力をつける、全身持久力の向上をはかる！

すべての根源です。どんなに技術があっても体力がなければ何もできません。

・登山のためのトレーニングその2＝筋持久力を鍛える！

一般登山は、長時間歩くだけ！ある一定の負荷をかけ続けられるようにするためには筋持久力を鍛えるべき。

※筋持久力…筋肉の持久力。その筋肉をどれくらい長く使えるか、みたいな。

○筋持久力の鍛え方

低負荷で、回数をこなす。

例)腹筋を30回×3

・登山のためのトレーニングその3＝必要な部位の筋トレ！

登山で使う筋肉は別資料に！

以上を踏まえて、登山において一番適したトレーニングは_____

ちなみに...

・登りと下りでは_____のほうが筋力を使います。

☆ケガ

登山で痛めやすい部位といえば膝と腰です。膝も腰も一度痛めてしまうと感知するには相当時間がかかりますし、完治しない場合もあります。また、ヘルニアなどの重症になると手術しなければならない可能性もあります。しかし、このような怪我也トレーニングをすることで痛みを緩和、また、未然に防ぐこともできます。ということで以下紹介↓

○膝

原因：大腿四頭筋の筋力低下

対策：大腿四頭筋の筋トレ（スクワット、階段など）

※膝を痛めているときは、膝に負荷をかけるような事は絶対にやめましょう。ランニングはもちろんスクワット、階段もアウトです。

膝を痛めているときの筋トレ

1 空気いす

2 仰向けになって片足は膝を曲げ、もう一方を地面からちょっと離して5～10秒間くらい静止

○腰

原因：全身の筋力のバランスの乱れ(特に腹筋と背筋の筋力バランスの乱れ、腹筋不足)

対策：腹筋の筋トレ

☆栄養補給について

トレーニングと栄養補給とはきっても切れない関係でつながっています。せっかくながら頑張ってトレーニングをしても、間違った栄養補給の仕方をする事でトレーニングの効果が薄くなってしまふなんてことが…。

ということで、正しい栄養補給についても多少触れたいと思います。

○たんぱく質(牛乳、卵、チーズ、豆腐、納豆、肉(牛豚鳥魚)、きな粉、などなど)

筋肉をつくっています。筋トレ後にとる栄養の中で一番大切です。筋トレをしたらすぐにたんぱく質をとりましょう。

○糖質、炭水化物(オレンジジュースとか、ごはんとか)

どちらも不足したときに、代替りのエネルギー源としてたんぱく質を使ってしまいます。つまりこの二つが足りないと、たんぱく質まで足りなくなっちゃうのですよ！！

○鉄(ひじき、ほうれんそう、豆腐、シジミ、アサリ、レバー(牛豚鳥)、納豆)

鉄分不足だとだるかったりばてやすかったりします。貧血の原因ですね。

たんぱく質は1食最大40グラムしか摂取できないのですが、しかし筋トレした日に必要とされているたんぱく質は自分の体重1kgで2g、つまり60kgなら120g必要なわけです。ですから、それ以上体重がある方は間食して摂取するしかありません。プロテインとかとかで。

あと、トレーニングなるべく早く摂取するようにしましょう。

☆最後にアドバイス

トレーニングでもなんでも、目標をたてるとやる気がでます！ということで具体的に目標をたててみましょう！

目標： _____

あとトレーニングノートを有効活用しましょう。一周のタイムなどを書いていくと、自分の成長ぶりが見えてきます。

☆本当の最後

登山でも何でも、土台は体力だと思います。体力があってこそ技術だし、体力があってこそ知識を活かせると思います。また、遭難したときなどに体力の有無が生死に大きくかかわってきます。とりあえず僕が言いたいのは、トレーニングをやりましょう、ということです。ワングルは基本的に自由で、トレーニングの参加も自由となっていますが、自由なりの責任というものもあるはずですよ。ですから、ワングルのトレーニングに参加できない人は参加できない人なりに違う日にしっかりトレーニングをしましょう。最低限山で困らない程度の体力はつけましょう。

参考文献

登山&のら湯 - 山道のあっち側 <http://trek.tvlplus.net/>

登山体力トレーニング(神奈川山岳会)