

スポーツ知識

専門家に聞く・第19回



持久力と瞬発力の必要性と強化方法について

スポーツには様々な種目がありますが、どのスポーツでも重要となる「持久力」と「瞬発力」。もちろんその他の要素も大切ですが、知ってるようで意外と知らない2つの「力」をご紹介します。

持久力は大きく分けて「筋持久力」と「全身持久力」2つに分類されます。

1. 筋持久力とは？

長時間運動を持続できる能力のこと。筋持久力のトレーニングを継続すると筋を取り囲む毛細血管数を増加させ、筋肉により多くの酸素が取り込まれるようになり、運動継続に必要なエネルギーが多く生み出されます。筋肉には速筋（パワーが強くて持久性が低い）と遅筋（パワーが弱く持久性が高い）の2種類ありますので、目的にあった方法でトレーニングしましょう。

【強化方法】例①筋力トレーニング（筋持久力を高めるには遅筋を鍛える必要があります）

※連続して16回以上反復可能な軽い負荷（重さ）で、多くの回数行うバーベルやダンベル運動。

注）重い負荷で少ない回数実施するトレーニングは、筋肥大（筋力アップ）の効果が得られ、筋持久力の効果はあまり期待できません。それぞれの違いを理解したうえで実施しましょう。

2. 全身持久力とは？

全身的な運動を長く続ける能力のこと。長い距離のランニングやスイミング、サッカーやバスケットボールのように攻防が長く続く球技などで特に必要です。スポーツをする以外でも、必要性があり≪全身持久力の低い人は高い人より死亡率が3～4倍高かった≫という研究結果もあるそうですので、全身持久力を高め健康づくりにも役立てましょう！

【強化方法】例①持続性トレーニング（休憩を取らずに、弱めの運動を長く続けるトレーニング）

※代表的な運動例は、ウォーキング・ランニング・スイミング・サイクリング・エアロビクスなどで、15分以上継続することを目安に、スポーツ種目の特性、個々の目的や体力水準を考慮し行います。これから運動を始める方は、弱めの運動で無理のない時間続け、慣れてきたら時間や強度を徐々に上げていきましょう。トレーニングに勝ち負けはありませんので、周りのペースに惑わされることなく行いましょう。

例②インターバルトレーニング（強い強度の運動と弱めの運動を交互に繰り返すトレーニング）

※ランニングを利用したインターバルトレーニングでは、急走と緩走を交互に繰り返し、急走時の心拍数が180拍/分程度、緩走時が120拍/分程度を目安にし、急走時の疲労を緩走時に回復させます。急走時の距離は100～1000m、緩走時は100～800mが一般的で、短い距離だとスピードや筋持久力の効果が得られ、長い距離で全身持久力を高めます。

・1000m（急走）+800m（緩走）を3回繰り返す など

3. 瞬発力とは？

瞬発的に大きな力を出して運動を起こす能力のこと。スポーツの多くは、瞬間的に強い力を出すことが求められますので、『瞬発力』はほとんどの運動技能にとって非常に重要な要因です。

【強化方法】例①筋力トレーニング（瞬発力を高めるには速筋を鍛える必要があります）

※8～12回反復可能な負荷（重さ）で回数はあまり重視せず、瞬発力強化で意識するポイントは、重力に逆らう時は動作をできるだけ早くし、重力に従う時は動作をゆっくり行います。

例②ラダートレーニング

※ジャンプやダッシュ、様々なステップを踏むことで動作スピードを高めることができます。

今回ご紹介した強化方法以外にも、種目の設定次第で様々な要素を高めることができるサーキットトレーニングがあり、1つのトレーニングでも、その方法や負荷・回数の違いで期待できる効果が異なります。スポーツの特性によっても高めるべき要素・鍛えるべき身体の部位など様々ありますので、間違った方法や無理のある負荷などで、パフォーマンスが低下しないよう、経験豊富な指導者の下で、的確に効率よくトレーニングを行いましょう！

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

**運動公園総合体育館・中央武道館
トレーニングルーム**
浦安市舞浜2番地27（体育館）
☎047-355-1110
浦安市猫実1-18-15（武道館）
☎047-380-2100

●開館時間／午前9時～午後9時（最終入場午後8時30分まで）
●休館日／【体育館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
【武道館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
●使用料／市内一般（高校生以上）1時間150円・2時間310円
※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。