体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム　Vol. 34

瞬発力・持久力を UP させるトレーニングとは？

筋肉は髪の毛一本ほどの繊維を束ねたものでできています。
その筋肉を構成する繊維には大きく分けて「速筋（白筋）」と「遅筋（赤筋）」の 2 種類があります。
それぞれ異なった特性があり、スポーツやトレーニングをする上ではとても重要な働きをします！

速筋はその名の通り、筋肉を速く動かす必要があるダッシュやジャンプなどの瞬発的な動きをする際に大きな力を発揮する筋肉の繊維です。
例えば陸上の短距離選手は 100m などの短い距離を他の選手よりも速く走る必要があり、持久力よりも瞬発力が求められる為、ダッシュのような速筋の鍛えるようなトレーニングをしています。

遅筋は収縮するスピードが遅く瞬発的な力は弱い力ですが、スタミナがあり持久力に優れているという特性があります。マラソンランナーが長い時間走り続けることができるのはこの遅筋繊維が発達しているからです。
また。持久力をつける為には遅筋だけではなく心肺機能も重要となるので有酸素運動もしないといけません。

このように瞬発力を鍛えるにはダッシュやジャンプ、持久力を鍛えるにはランニングなど自分がどちら力を鍛えたいかによって日々のトレーニングを行う必要があります。
しかし、「インターバルトレーニング」というトレーニングを行うことで、瞬発力と持久力を同時に鍛えることができます！

インターバルトレーニングとは？

強度の高い運動と休憩を交互に繰り返すトレーニング方法です。
元々は陸上の中・長距離走のトレーニングとして開発されましたが、現在ではさまざまなアスリートやスポーツ選手が持久力やスピードの向上を目指し、実践しています。
全体としても 10 分程度のトレーニングであるため、時間が限られているときでも可能です！

インターバルトレーニングのやり方

① ウォーミングアップを行う。
② 3～10 セットの高強度の運動を、20 秒程度の休息を挟みながら行う。
③ 最後にクーリングダウンを行う。
※高強度の運動は、限界に近いレベルで行う必要があり、反復回数や運動時間は用いる運動によって様々であるが、20 秒以上、3 回以上である。

このようにトレーニングも様々な種類のトレーニングが存在します。
自分に合ったトレーニングを知りたい、カラダを鍛えたいという方は、ぜひお気軽にご相談ください！

【コラム提供企業情報】
株式会社 New Support スポーツサポート事業部

＜公式 HP ・LINE 公式アカウント＞