

もくじ

まえがき：なぜ「考え方」なのか 3

1. 練習 vs. トレーニング 11

1-1 練習とトレーニングは主目的が異なる 12

1-2 技術と体力はまったくの別物か 14

2. ウェイトトレーニングの定義 19

2-1 トレーニングを指す用語の分類 19

2-2 ウェイトトレーニングを指す用語の使い分け 21

3. アスリートがウェイトトレーニングをするべき理由 23

3-1 競技スポーツの目的は「勝つ」こと 24

3-2 他のタイプのウェイトトレーニングとの違い 27

3-2-1 さまざまなタイプのウェイトトレーニング 27

3-2-2 他のタイプのウェイトトレーニングとの付き合い方 30

3-3 練習だけで勝てるなら、ウェイトトレーニングをする必要はない
..... 32

3-4 練習だけではできないことを、練習から離れて、練習とは別に実施する
..... 36

3-5 練習とは別にウェイトトレーニングを実施して達成できること
..... 39

4. トレーニングは競技力向上にどのように貢献できるか 49

- 4-1 アスリートとしてのポテンシャルを広げる 50
- 4-2 ケガをしづらい身体づくり 56
 - 4-2-1 ウェイトトレーニングで「ケガをしづらい身体づくり」は可能か 57
 - 4-2-2 「ケガをしづらい身体づくり」がどう競技力向上に繋がるのか 63
- 4-3 アスリートとしてのポテンシャルを広げるためのトレーニングと、ケガをしづらい身体づくりのためのトレーニングは別物か 68

5. トレーニングが競技力向上に繋がるまでのプロセス 71

- 5-1 入力→ブラックボックス→出力 71
- 5-2 超回復理論 vs. フィットネス-疲労理論 73
 - 5-2-1 超回復理論 74
 - 5-2-2 フィットネス-疲労理論 78
 - 5-2-3 どちらを採用すべきか 81
- 5-3 トレーニング効果の転移 87
 - 5-3-1 トレーニング効果を競技力に繋げるもう1ステップ 88
 - 5-3-2 「トレーニング効果の転移」を促進するための方法 90
 - 5-3-3 「トレーニング効果の転移」を促進するのは誰の役割? 91
 - 5-3-4 「トレーニング効果の転移」の時間的遅延 93
 - 5-3-5 「誤った競技特異的トレーニング」は「トレーニング効果の転移」を促進するか 97
- 5-4 ブラックボックスの振る舞いに影響を及ぼす要因 98
- 5-5 体力以外に競技力に影響を及ぼす要因 111

6. トレーニングの原則 115

- 6-1 漸進性過負荷の原則 116

6-1-1	過負荷の原則	117
6-1-2	漸進性の原則	120
6-1-3	漸進性+過負荷の原則	124
6-1-4	漸進性過負荷の原則の例外	126
6-1-5	漸進性過負荷の原則を守ることはケガのリスクを減らすことにも繋がる	128
6-2	特異性の原則	131
6-2-1	特異性の原則の本来の意味	132
6-2-2	誤った競技特異的トレーニング	133
6-2-3	特異性の原則の例外	146
6-2-4	「練習」の一環として、競技動作に外的な負荷をかける	150
6-3	バリエーションの原則	154
6-3-1	なぜバリエーションが必要か	155
6-3-2	バリエーションは諸刃の剣	161
6-3-3	バリエーション vs. ランダムネス	168
6-3-4	バリエーションの原則の例外	169

あとがき 173

参考文献 177

●コラム

コラム 1	トラやライオンはウエイトトレーニングしない！？	35
コラム 2	コンピューターシミュレーション研究—筋力の向上と垂直跳びパフォーマンス—	52
コラム 3	なぜ「ケガをしづらい身体づくり」という表現を使うか	60
コラム 4	才能のあるアスリートのほうがケガをしやすい！？	66
コラム 5	トレーニングをしても体力は急に向上しない	84
コラム 6	「トレーニング効果の転移」に S&C コーチが直接介入できる場合	94
コラム 7	持久系競技のアスリートには、ウエイトトレーニングを低負荷・高レップ数でやらせたほうがいい？	144
コラム 8	「Train Movements, Not Muscles」ではなく「Train Muscles For Movements」	152



1

練習

VS.

トレーニング

本書では、書名のとおり、「競技力向上のためのウエイトトレーニング」についての考え方に焦点を当てて話を進めていきます。しかし、本書で紹介する基本的な考え方は、ウエイトトレーニングだけでなく、持久力トレーニングや柔軟性トレーニングなど、他のタイプのトレーニングにも十分当てはまります。したがって、ウエイトトレーニング以外のタイプのトレーニングを計画したり実施したりする時にも、本書の内容を参考にいただければ、競技力向上に繋がる可能性を高めることができるはずです。

本書で使用する「トレーニング」という言葉は、筋力・持久力・柔軟性などの「体力」を向上させるトレーニングのことを指しており、いわゆる競技の「練習」は含みません。競技練習のことを「技術トレーニング」や「競技トレーニング」と呼び、それらも「トレーニング」という用語の中にも含める場合もありますが、本書では「練習」と「トレーニング」を明確に区別して話を進めていきます。なぜなら、両者を明確に区別して捉えておいたほうが、頭の中が整理され、競技力向上のためのトレーニングの考え方を理解しやすくなるからです。そして、それが最終的には、競技力向上という成果を出すためのトレーニングの計画・実施に繋がるからです。