

10月6日(土) 14:55~16:25

スポーツ健康科学部

わたなべ ゆうや
渡邊 裕也 助教

筋力トレーニングと

スポーツパフォーマンス

メッセージ

筋肉の量を増やし、筋力を高める筋力トレーニングの重要性を広い視点で考えてみましょう。

概要

トレーニングとは、身体に適切な負荷を与えて、筋力や持久力といった体力を高める作業です。競技力向上や傷害予防を目的として様々なトレーニングが広く行われています。この講義では、レジスタンストレーニング(筋力トレーニング：筋トレ)に焦点を当てて、体力向上の意義やしぐみを説明します。

筋肉はすべての身体活動の基盤となるエンジンです。筋肉のエンジンとしての性能を高める筋トレは、スポーツパフォーマンス向上だけでなく、健康維持・増進にもポジティブな効果をもたらします。

この講義の主な内容は、「なぜ筋トレがパフォーマンスアップに重要なのか?」、「筋トレのどのような刺激が筋肉の発達や筋力増強を引き起こすのか?」、「なぜ筋トレが介護予防につながるのか?」の3点です。