

筋肥大に関するトレーニング法の検討

A study of training method for muscle hypertrophy

1K04B027-7

上野 倫弘

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 岡田純一先生

はじめに

ウェイトトレーニングには様々なトレーニング法が存在する。私は、ウェイトトレーニングに携わっていくうちに、筋肥大において、まったく同じトレーニングをやったとしても人によって筋肉の反応がまったく違うということに、筋肥大についてとても興味を持つようになっていった。

特に、筋肥大を最も求めるはずであるボディビルダーのトレーニングは本当に十人十色と言っていい。しかも、あるボディビルダーはトレーニングの量が極端に少なく、1部位にメインセットを1セットのみ行うというトレーニングをするものもいれば、1部位に相当量のセットを行い、量の多いトレーニングをするボディビルダーもいる。そのようなまったく逆とっていいトレーニングをするにも関わらず、どちらも同じように極限まで筋肥大を起し、チャンピオンビルダーとなることができたのだからとてもおもしろい。

このように多種多様なトレーニングの方法を見ていき、ボディビルダーのトレーニングをはじめとする筋肥大に対する手段を検討してみる。さらに、他の競技でウェイトトレーニングを取り入れている選手のトレーニングの内容を見てその違いなども検討する。

第1章 トレーニング法の歴史

この章では近代ウェイトトレーニングつまり、1900年代から現在までのトレーニング法の歴史をまとめてある。今現在行われているトレーニング法がいつ生まれたのか、また誰が開発したのか、そして、なぜそのようなトレーニング法が生まれたのかを考えていく。

近代ウェイトトレーニングの歴史は100年を超えるといわれており、その中でさまざまなトレーニング法が出現した。しかし、面白いことにトレーニングの原則は現在となんら違いはない。

そのようなトレーニング法の歴史を主に1900年代前半と1900年代後半に分けて解説している。

第2章 トッププロボディビルダーのトレーニング法

この章ではプロフェッショナルボディビルダー（特に、扱うほとんどのボディビルダーにミスターオリンピ

アで優勝したことのあるトップ選手）のトレーニング方を見ていく。1965年から始まったプロフェッショナルボディビルディング大会の最高峰であるミスターオリンピアの優勝者を扱って、当時のボディビルダーのトレーニングの様子、そしてどのような方法で世界最高の筋肥大を得たのかを見ていく。

初代ミスターオリンピアのラリースコットから、アーノルドシュワルツェネッガー、フランココロンブ、リーヘイニー、ドリアンイエーツ、と歴代の選手を扱いそして、現在のミスターオリンピアであるジェイカトラーやロニーコールマン、他にプロフェッショナルボディビルダーのマーカスルー、山岸秀匡、以上9名のトレーニングの内容をウェイトトレーニング雑誌やDVDなどからみて検証していく。

第3章 アスリートのトレーニング実態

この章ではボディビルダーだけでなくウェイトトレーニングを積極的に取り入れる現役のアメフトの選手3名とボディビルダー1名の合計4名へ実際にインタビューするという形を取ってアスリートのトレーニングの実態を探る。

実際にインタビューを行うということで、はっきりとしたトレーニングの内容、考え方がわかるので、それらのトレーニングとプロフェッショナルボディビルダーたちのトレーニングとの比較をして、筋肥大を目的にトレーニングする者と、そうでないものの違いをみてみる。

まとめ

筋肥大を得るためのトレーニングで重要なことは、何の種目を行うかやセット数などではなく、高強度でのトレーニングを行うかどうかである。

様々なトレーニング法を活用し、そして、トレーニングの内容を固定せず常にトレーニングに変化を与えることが重要である。

さらに栄養や回復など、筋肥大を得るためにはトレーニングだけでなく気をつけなければならないことがある点も見逃せない。