

ウェイトトレーニングの歴史的考察

The Historical Study of Weight Training

1K05A065

指導教員

主査 加藤清忠先生

菅野 和利

副査 岡田純一先生

【はじめに】

筋力トレーニングをやっていたという記録は有史時代に入り発見されたが具体的に何をしていたのかなど記載されていない。実際にトレーニングに近いことが行われている記録は紀元前540～520年頃からである。その時代に誰がどんな目的でトレーニングを行っていたのか、どのような物を使用しトレーニングをしていたかなどを探っていく。

【第一章. 20世紀以前のトレーニング】

今日的なウェイトトレーニングの源は、19世紀の初めドイツ人のグーツムーツとヤーンの二人が、ヘビーなレジスタンス・エクササイズを推奨したのが始まりである。また、グーツムーツによってダンベル運動が一般大衆に広がっていった。今日的な近代ウェイトトレーニング方法はティアラを例にとって紹介していく。また、当時のトレーニング施設はどのような感じであったのか、どのような設備が入っていたのか、なんでトレーニング施設が造られたのかなどを述べていく。

【第二章. 20世紀初頭のトレーニング】

この時代に現代使われているようなバーベルにディスクを挿入して重量調整できるバーベルが誕生した。しかし、なかなか普及しないまま長い年月が経っていった。また、プロ格闘家として活躍したガーナーを例にあげ、トレーニングの内容や方法などを述べていく。

【第三章. 1930年頃のトレーニング】

キャルバードが推奨するセット法のトレーニング

がある。セット法とは、使用重量を次第に増やしていく方法である。彼は、カールを例にとって紹介しているが、カールでも反動を使うトレーニングと反動を使わないトレーニングがある。また、ダブル・プログレッシブ・システムなども紹介する。

【第四章. 1930～50年頃までのトレーニング】

カトレーニングを主体とした体力養成法を通信教育する時代は、第一次・第二次世界大戦の間の時代に開かれた。アトラスは自分自身のからだ自体を抵抗負荷にした常態での運動法と知られるダイナミック・テンションを開発し、コースにして通信教育の世界に乗り出していった。ダイナミック・テンション以外のトレーニング法も、この時代に沢山開発された。

【第五章. 1960年代のトレーニングと超回復の原則】

ウェイトトレーニングでは、トレーニング法も大切だが、疲労の回復も大変重要である。なぜなら1951年H・K・ポパワーヤがトレーニング後の休養時にも筋肥大がおこることを明らかにしたからである。また、超回復以外にも1960年代のトレーニングを紹介していく。

【第六章. 1970年代のトレーニング】

バーベルのようなトレーニングではウェイトが適切な負荷になっても、その他の関節角度では負荷が弱すぎる可能性がある。そこで、マシーントレーニングが使用されるようになった。マシーントレーニングのおかげで等しい動きのトレーニングが

可能となった。

【第七章. 1980年代のトレーニング】

スーパー・サーキット・ウエイト・トレーニングが登場した。スーパー・サーキット・ウエイト・トレーニングのトレーニング方法、またサーキット・ウエイト・トレーニングとスーパー・サーキット・ウエイト・トレーニングの効果の違いについて述べていく。

【第八章. 1990年代以降のトレーニング】

実際に私が行っていたトレーニング法や、オフシーズンと試合前の調整の時期のメニューの立て方、私がウエイトトレーニングに使用しているトレー

ニングの器具などを紹介していく。

【結語】

ウエイトトレーニングの歴史を調べていくにつれ、私の知らないトレーニング法や、トレーニング器具、また年代ごとのトレーニングへの取り組み方など、近代ウエイトトレーニングが誕生してから約100年間におけるトレーニングの変化を知っていった。また、ウエイトトレーニングはまだまだこれからも進化していくと思うし、画期的なトレーニング法なども出てくることになるだろう。更なる進化の為にトレーニングの研究をこれからも続けてほしい。