

# 清明学院サッカー部 新聞

令和2年12月15日 NO.13



## 全国に旋風を巻き起こそう！

### トレーニング理論を理解しよう

トレーニングの理論は年々進化しています。しかし、昔から残っているトレーニング理論も多くあります。昔からあるトレーニングは色々な人に評価され、実践された結果残ったトレーニングです。本日は先生が学生の時に教わっていた基本的なトレーニング理論です。現在でも多くの方が理論を理解し、見直しをしているトレーニング理論です。いいサッカー選手の条件はプレーはもちろん自分自身の体に向かい合えるような選手です。これを機会に自分自身の体を変えてみたらどうでしょう？

### 人の成長とは何か



#### これからも人は他人から評価される no.2

前回の同じ題名ですが、今回もこのことについて話したいと思います。

以前に話したと思いますが、人間の欲求（したいこと）の土台に生活に必要な欲求「生理的欲求」があり、そこから最終に自己実現欲求（自分がこうなりたい 目標を達成したい）につながります。しかし、最終につながるまでにある欲求の中に「社会的欲求」「承認欲求」というのがあり、これは、他人から認められたいという欲求です。

人は他人から見られて恥ずかしいとか照れ臭いなどの表現をすることがあります。これも実は人から良く見られたい  
⇒他の人から認められたいということです。基本的に人は人しか話せないし、人しか本当の恋愛感情も生まれない。つまり、人から必ず評価されるということです。

最近ではインスタなど自分の知らないことで、自分の情報が簡単に流れる時代になっています。安易な行動や言動がすべて、自分の評価になる。改めて自分の行動を管理せよ！！

### オーバーロード（過負荷）の原則

トレーニングでは、身体に一定以上の運動負荷を与えることで、機能が向上する。

つまり、「いつも同じ」では、同じ結果しかでない  
トレーニング内容が、自分の力より設定が低いと能力が落ちる

頭打ち

**いつもより（試合時より）少し負荷を多くして運動することが必要**

### 特異性の原理

トレーニングで刺激した機能（内容）にだけ、効果が現れるということ

腹筋をしたら、腹筋の筋力がアップするし、持久的な運動をしたら持久力がつく

### 可逆性（かぎやく）の原理

トレーニングで得られた効果も、やめてしまうと失われてしまう。

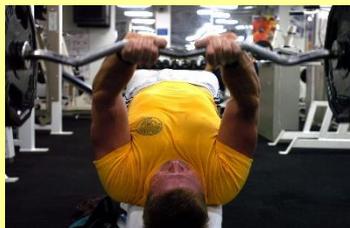
適切な運動を継続して行うことが大切（怪我をした選手もプレー復帰に向けて、怪我をしている部分に負担をかけないように刺激を与えることが必要）

**\* 本田圭佑選手は、「日頃 1 部分を集中してトレーニングはできない！！  
怪我をしたとき自分を飛躍させるチャンス！！」**とっていました。

### 超回復の原理

トレーニングやスポーツ動作

筋疲労などから一時的に細かな筋繊維が破損する



筋肉は損傷をうけた負荷に対して『負けないように』強い筋繊維を再生しようとします。

この時に適切な休養と栄養（筋肉源はタンパク質）を与えるとトレーニング以前より強い筋肉が形成する

**超回復**

1 日トレーニングをしたら、次の日はトレーニングが出来ないというわけでは、ありません。「特異性の原理」であったように、刺激をかけた内容しかトレーニング効果がでないということがわかると、次の日は本日より異なる刺激を与えれば問題ないということです。