

トレーニングの原理、原則

ものごとには原理、原則があります。
言葉自体は覚えなくてもいいけど
内容を理解することは大切だと思います。
これを知るか知らないかで、トレーニングの効果は変わってくると思います。

まずは、原理、原則の大元になる「**ルーの法則**」というもの。
人間の持つ機能は使わなかったり、使い過ぎると退化、萎縮
してしまいが、適度に使えば発達するというものです。

以下に、原理、原則を簡単に記します。

トレーニングの三大原理

か ふ か げんり (1) 過負荷の原理

私たちが普段、日常生活で動いているときよりも、高い
負荷でトレーニングしないと、体力は向上しませんよ・・・
ということです。

かぎやくせい げんり (2) 可逆性の原理

トレーニングで得られた運動効果は止めてしまうと無く
なってしまいますよ。
しかもトレーニングの期間が短ければ、それだけ早く
消えうせてしまいますよ・・・ということです。

とくいせい げんり (3) 特異性の原理

トレーニングの効果はトレーニングをした部位や動作に
効果があらわれますよ・・・ということです。

トレーニングとは、体を鍛える事だけでは **ありません。**
人生は、日々勉強 自分を高める為の**トレーニング**です。
特に、小中学生の年代には **人間形成の基礎基本をしっかりと身に着ける時期**
家庭の中、学校の中、地域の中でしっかりと身に着けるべく
トレーニングの五大原則を理解しましょう。

トレーニングの五大原則

(1) 漸進性の原則 ぜんしんせい げんそく

筋力や体力の向上に合わせて徐々に負荷をあげていきましょう……ということです。

結果を急ぐあまり、あせって負荷を急激に高めても、効果はおろか怪我の危険性も高まってしまいます。負荷は徐々に上げていくことが大切です。

人間形成の基礎基本(知育・徳育・体育)

理解できる年代に合ったことを徐々に身に着けていきましょう
挨拶などは、低学年でも十分できるよね！

(2) 全面性の原則 ぜんめんせい げんそく

全身をバランスよくトレーニングしましょう……ということです。

1つの部位に偏るのではなく、身体全体を均等にトレーニングすることが大切です。

人間形成の基礎基本(知育・徳育・体育)

知育・徳育・体育 全てをまんべんなく身に着けよう！

(3) 意識性の原則 いしきせい げんそく

そのトレーニングを行う目的を理解しましょう……ということです。

何のためにそのトレーニングを行うのか目的を持って取り組み、トレーニングをしている部位に意識を集中することが大切です。

人間形成の基礎基本(知育・徳育・体育)

学校には、何を学びにしているのか？

ガルーダには、何を学びにしているのか？

全ての行動の意味を理解し目的を持って取り組みましょう。

(4) 個別性の原則 こべつせい げんそく

人は個々それぞれ違うので、自分に合ったトレーニングをしましょう……ということです。

個人の体力、目的に合致したトレーニングを行うことが大切です。

(5) 継続、反復性の原則 けいぞく はんぷくせい げんそく

トレーニングの効果を得るためには継続的に行いましょう……ということです。

結果はすぐには現れません。続けることによって効果は生まれるのです。