



女子美術大学名誉教授 (スポーツ生理学)
石田良恵

山のからだ 身体を 考える

第36回

サーキットトレーニング

サーキットトレーニング

今回はいよいよこのシリーズの総集編である。加齢に負けずに総合的な基礎体力をつけ、いつまでも山に登り続けるためにもサーキットトレーニングを取り入れたい。

今回のサーキットトレーニングは、筋力、筋持久力、全身持久力、パワー、呼吸、循環機能などの向上を目的として行われる。目的に応じて数種類の種目を選び、種目間に休息を取らずにジョギングなどでつなぎ、慣れてきたら2〜3セット程度繰り返して行う。

これはオールラウンドに体力を向上することができるので、基本的なトレーニングとして取り入れることを勧めたい。山筋ゴーゴー体操の導入編が終了し、ワンステップ進めるためにはこれらのトレーニングも取り入れ、継続した体力づくりで登山寿命を延ばしたい。

このトレーニングのポイントは完全休養がないこと。休んでしまうと筋トレの効果はあっても持久力を高めることにはならない。1種目30秒程度の運動を続け、次の運動種目に移ることで、疲労が極限になる前に種目が変わるので、運動を長く続けられ全身持久力の向上につながる。つなぎは心拍数が落ちないように軽いジョギングを行うが、歩くと心拍数が落ちてしまうので注意。

今回のサーキットは登山を楽にするためのトレーニングなので、山に必要な部位や自分で弱い部位の筋トレを多く入れる。種目には、山筋ゴーゴー体操にある種目からも筋トレを入れると、最初は簡単にサーキットの種目が組める。この前後には簡単なストレッチを行う。トレーニングは毎回同じでは進歩が止まるので、継続しつつ強度を高め100歳までも大好きな山に挑戦したい!!

今回で、2014年9月号から連載の「トレーニング実技編」は終了します。2013年1月号〜2014年8月号までが「理論編」でした。集大成の「いつまでも山に登れる山筋ゴーゴー体操」(DVD付き¥1500+税)も発売されています。2016年6月号からは「Q&A編」として連載します。あなたのトレーニングの悩みや疑問をお寄せください。石田良恵先生からアドバイスしていただきます。
(郵便) FAX:03-3235-4324 / メール:jwat@jwat.jp HP: http://www.jwat.jp/

第50回兵庫労山

※走ることを目的とする方は、参加できません。

飲み物サービスは大龍寺と宝塚です。宝塚ゴールでのぜんざいサポートは16:00から行います。また、宝塚では温泉施設の割引もありますヨ!

六甲全山縦走



雨天決行!

※但し、安全等のため主催者の判断により中止することもあります

宝塚まで
ガンバって
歩いてみよう!
西・東コースもあるよ

ヘッドランプは
必携です! 不所持の
場合は最高峰で
下山指導が入ります!



完走者には
完走証を進呈します!

日程 **2016年3月13日(日)**
参加費 全山縦走 : 2,000円
西・東コース : 各1,800円

主催: 兵庫県勤労者山岳連盟 (略称: 兵庫労山)

兵庫労山では、安全登山を目指しており、原則としてパーティーでの縦走を行っています。初めての方の単独行はご遠慮下さい。

申し込み期間: 2015年12月1日(火) ~ 2016年1月31日(日) 必着

お申し込み方法・お問い合わせは 兵庫県勤労者山岳連盟

<http://www.nextftp.com/hyougo-rousan/>

