Strength Training のポイント

Strength Training

筋力、筋持久力、および筋肥大を向上させるために行う運動の一種です
主にウェイトや抵抗を利用して筋肉に負荷をかけることで、筋繊維を刺激し成長を促します

ウエイトトレーニング

自体重トレーニング

プライオメトリックトレーニング

Strength Training

ポイント

1. 漸進的過負荷 (Progressive Overload)

常に負荷を増やしていくことが重要です。重量・回数・セット数などを変化させて筋肉に新たな刺激を与えます

2. 適切なフォーム

エクササイズのフォームが正しいことはトレーニングの効果的を高め、怪我を予防する為に不可欠です

3. 休息と回復

トレーニングの強度を保つ為にも、トレーニング中の適切な休息が必要です
また筋肉は休息中に修復・成長する為、充分な栄養摂取や睡眠も含めたリカバリーは重要です

4. バリエーション

同じエクササイズや負荷だけでトレーニングを続けると、身体が慣れてトレーニング効果が減少していきます
定期的にエクササイズやトレーニング方法を変えることも重要です

Strength Training

ポイント

1. 漸進的過負荷 (Progressive Overload)

人と比べない！！
毎セッション、毎セット、毎レップ　自分に向き合い前回よりも成長出来るように挑戦を続ける！

2. 適切なフォーム

エクササイズのポイントを1度頭で考えてからスタートする
チームメイト同士がコーチになって指摘し合い、サポートをしていく

3. 休息と回復

体力的にメンタル的に厳しい時も、チームメイト同士で声を掛け合ってチャレンジしていく
より良いリカバリーが出来るように、規則正しい生活を意識していく

Strength Training

RPE トレーニング ： トレーニングの負荷や強度はRPEを使っていきます

RPE (Rate of Perceived Exertion) = 主観的運動強度 は、強度を測る指標で主観的な疲労度を数値化したものです

Strength Training で使うRPE は、「あと何回できたか？」を表すものです
例えばベンチプレスを70kg×8レップ行い、「あと2レップできたかも？」と感じた場合はRPE8となります

RPE	セット終了の感覚
10	もう1回も出来ない
9	あと１回は出来そう
8	あと２回は出来そう
7	あと3回は出来そう

RPEトレーニングのメリット

1. 毎セット自分の体調に応じてチャレンジが出来る
2. その日の体調に合った負荷でトレーニングが出来る
3. トレーニングでの変化や成長を把握しやすい
4. 怪我のリスクを低減できる

第102回花園出場校　戦績別体格調査

	FWD		BKS	
戦績	身長	体重	身長	体重
１回戦	174.1	86.5	170.9	71.8
２回戦	174.8	89.8	171.6	74.2
３回戦	176.9	93.8	173.4	77.1
ベスト８	178.4	94.8	173.4	76.5
ベスト４	177.6	94.3	173.4	76.8

男子１５人制 日本代表フィジカルテストターゲット　（高校生）

	Front Row		Lock / Back Row		Backs	
	Target	体重85kgの選手の場合	Target	体重80kgの選手の場合	Target	体重70kgの選手の場合
Back Squat	160%	136	180%	144	180%	126
Bench Press	130%	111	140%	112	140%	98
Pull Up	130%	111	140%	112	140%	98
Bronco	5:30	—	5:00	—	4:50	—
10M Sprint	1.76	—	1.65	—	1.60	—

女子7人制 日本代表フィジカルテストターゲット　（高校生）

	Target	体重60kgの選手の場合	体重55kgの選手の場合
Back Squat	170%	102	94
Bench Press	100%	60	55
Pull Up	120%	72	66
Bronco	5:05	—	—
10M Sprint	1.90	—	—

Gym Strength Program

2025.6.15 – 8.15

- メニューが3つあります。Menu-1から順番に行なっていきましょう。
- この期間は週3回のトレーニングを目安に行いましょう。
- セット数やレップ数が多いメニューが多いので集中力を切らさずに、最後まで丁寧にコントロールしながら行いましょう！
- エクサイズの順番：A・Bと記載されているエクササイズは連続で行います。

Mneu - 1

No.	エクササイズ	セット × 回数	負荷	テンポ・レスト	ポイント
1A	**Bench Press**	10-10-8-8-8	RPE 8	コントロール —	肩が上がらないように気をつけながら、胸をしっかり開いて行いましょう
1B	**Wide Stance Push Up**	5 × 10	Body Weight	コントロール 90秒	体を下ろした時には胸の横に手が来るように、少し前方に体を下ろしましょう
2A	**Inverted Row**	5 × 10	Body Weight	コントロール —	常に体を真っ直ぐに保ちながら行いましょう
2B	**Around The World**	5 × 10	RPE 8	コントロール 90秒	胸を開いて真っ直ぐ立った姿勢を保ちながら、大きくプレイトを回しましょう
3	**Back Squat**	4 × 10	RPE 8	コントロール 90秒	目線を変えずに胸を張った状態で上下に動きます 床をしっかり踏み込むことを意識しながら立ち上がります
4A	**Body Weight Shoulder Press**	4 × 12	Body Weight	コントロール —	肩幅で床に手をついたままベンチの上に足を乗せてスタートポジションをとり、ゆっくり肘を曲げて両手の間に頭を入れます
4B	**Upright Row**	4 × 10	RPE 8	1-1-2-1 60-90秒	胸を開き真っ直ぐな姿勢を保ちながらバーを上下に動かします 腕だけでなく、肘を高く引き上げて肩も使う意識をしましょう

Mneu - 2

No.	エクササイズ	セット × 回数	負荷	テンポ・レスト	ポイント
1A	Close Grip Floor Bench Press	5 × 10	RPE 8	コントロール —	脇を軽く締めて、バーを胸よりも少し低い位置へ下ろしていきましょう
1B	Close Grip Push Up	5 × 10	Body Weight	コントロール 90秒	常に体を真っ直ぐに保ちながら行いましょう
2A	Bent Over Row	10-10-8-8-8	RPE 8	コントロール —	目線は少し前、体が起き上がっていかないように注意しながら前傾姿勢を保って行います
2B	Lat Pull Down or Pull Up	5 × 10	RPE 8	1-1-2-1 90秒	肩を降ろし、少し後ろに倒れながら胸を斜め上に突き上げてバーを下ろしましょう
3	Dead Lift	4 × 10	RPE 8	コントロール 90秒	体を起こして立ち上がるのではなく、足でしっかり床を踏むことを意識しながら立ち上がりましょう
4A	Split Stance Squat	4 × 8 each side	RPE 8	コントロール —	胸を開いてバー担ぎます。骨盤を常に平行に保ちながら体を上下させましょう
4B	Front Lunge Walk	4 × 8 each side	20kg Plate	コントロール 90秒	プレイトを頭の上に保ちながら前方に１歩大きく踏み込みます膝が内側に入らないように気をつけましょう

Mneu - 3

No.	エクササイズ	セット × 回数	負荷	テンポ・レスト	ポイント
1	**Back Squat**	8-8-6-6-10	RPE 8	コントロール 120秒	
2	**Bench Press**	8-8-6-6-10	RPE 8	コントロール 120秒	
3	**RDL**	4 × 10	RPE 8	2-1-1-1 90秒	膝は少し曲がった状態を保ち、股関節を中心にハムストリングスを使いながら体を上下に動かしていきます
4	**Military Press**	4 × 10	RPE 7	コントロール 90秒	グリップ幅を肩幅でバーを握り、下半身の力を使わずに顎の位置から頭の真上までバーを押し上げます
5	**In & Out**	4 × 10	10 - 15kg Plate	コントロール 60秒	背から腰までを床につけた状態を保ちながら、プレートを乗せた足を下げながら出来るだけ遠くまで足を伸ばしていきます

アスリートの基本の食事の考え

1. どれだけ食べればいいのか

推定エネルギー必要量 ＝ 28.5 (kcal) × 除脂肪体重 (kg) × 2.00 (身体活動レベル)

除脂肪体重1kgあたりの消費エネルギー

体重から脂肪量を引いた重量

例) 体重 65kg・体脂肪率 15%の選手の場合

脂肪量 : 65kg × 15% = 9.75kg / 除脂肪体重 : 65kg - 9.75kg = 55.25kg

推定エネルギー必要量 ＝ 28.5(kcal) × 55.25(kg) × 2.00

＝ 3149 kcal

増量の場合 ： ＋ 500～1000 kcal

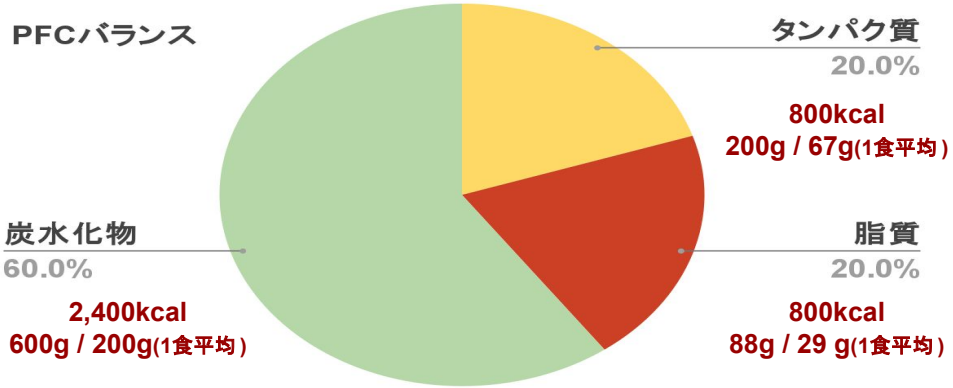
必要なエネルギーが摂取出来ていたかは毎日の体重測定で確認するようにしていきます

2. 何をどれぐらい食べればいいのか

PFCバランス ＝ 栄養摂取バランス

- PROTEIN タンパク質 (4kcal/g) 20%
- FAT 脂質 (9kcal/g) 20%
- CARBO 炭水化物 (4kcal/g) 60%

1日のエネルギー量を4,000kcalとした場合



	タンパク質 (100gあたり)	脂質 (100gあたり)		タンパク質 (100gあたり)	脂質 (100gあたり)
鶏ささみ	23.9	0.8	卵	12.2	10.2
鶏むね(皮なし)	23.3	1.9	木綿豆腐	7.0	4.9
豚バラ	14.4	35.4	納豆	16.5	10.0
豚ロース	19.3	19.2	牛乳	3.3	3.8
牛バラ	12.8	39.4	低脂肪牛乳	3.8	1.0
牛サーロイン	16.5	27.9	無糖ヨーグルト	3.6	3.0
マグロ(赤身)	21.6	0.4	プロセスチーズ	22.7	26.0
鮭	22.5	4.5	クリームチーズ	8.2	33.0
鱈	17.6	0.2	ツナ缶(水煮)	18.3	2.5

	量	炭水化物		量	炭水化物
丼のご飯	200g	92.8 g	食パン	6枚切り1枚	28.0g
コンビニおにぎり	100g	37.1g	ゆでうどん	1玉	43.2g

3. いつ食べればいいのか

学　校　　部　活

7:00　12:30　15:30　18:00　19:30

朝食

主食の炭水化物に加えタンパク質源となる主菜(肉、魚、卵、納豆など)や野菜、乳製品、果物をバランスよく摂ります

昼食

PFCバランスを考えてもらったお弁当を作ってもらってください
午後の練習で必要なエネルギーを摂取していきます

補食

練習前後のエネルギー補給や疲労回復を目的として摂取します

おにぎり、バナナ、ゼリー
どら焼き、羊羹、カステラ など

夕食

1日の消費エネルギーを考えて必要な量を摂ります
筋肉の修復と成長の為にタンパク質と炭水化物の摂取は重要です

Japan Base 朝食 1例

国内大会 昼食 1例

Japan Base 夕食 1例

4. 食事のポイント・注意点

・朝食をしっかり食べてこまめに補食をとる習慣をつける

→1日に必要なエネルギーを確保する

・食事の回数を増やし空腹な状態を出来るだけ作らない

→ 体を大きくするための筋タンパク質の合成を効果的に促す

・1回の食事の内容に一喜一憂しない

→ 必要な栄養を継続的に摂取するために食事を楽しんでいく

トレーニング量や強度を考え「どれだけ」「何を」「いつ」食事をとる必要があるのか
常に意識して生活のリズムを作っていきましょう！！