

正しいトレーニング順序の重要性

2015年3月

大きな筋肉群から小さな筋肉群の順に鍛えるというアーサー・ジョーンズ氏の理論の後、1972年以降、多くの医療、リハビリテーション、健康、スポーツトレーニングの分野でそのことに関する研究が立証され、鍛える筋肉の順序を守ってトレーニングすることの重要性が確かめられました。

ジョーンズ氏は、カムをベースにしたノーチラスマシンのデザインは頑なに変わりませんでした。一方、機能別に各マシンをまとめるなど、柔軟な一面もありました。しかし、正しいエクササイズの種類についての信念に対しては、決して揺るぎはありませんでした。



40年以上経った今、ジョーンズ氏のトレーニング順序のガイドラインは、このシンプルなアプローチが結果を成し遂げるために最適であるという純然たる事実があるために、推奨される運動やトレーニングのスタンダードとして一般的に認められています。

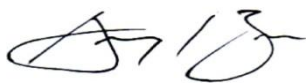
ACSMの貢献者であり、ノーチラス専門家、および、20冊以上のフィットネス関連書籍の著者であるウェイン・ウェストコット博士は次のように推奨しています。「最初に大きな筋肉群を鍛え、続いて中くらいの筋肉群、最後に小さな筋肉群を鍛え

ること。良いトレーニング順序は、足（四頭筋、ハムストリングス、臀筋、内転筋、外転筋、腓腹筋）、上体/腕（胸筋、広背筋、三角筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、僧帽筋）、胴体中央部/コア（脊柱起立筋、腹筋、腹斜筋）に続いて、首と前腕を鍛えることです。筋肉のトレーニング順序に従うことにより、初心者、パーソナルトレーナー、グループトレーニング、ファンクショナルトレーニング、インドアサイクリングに参加する人、他のどんなトレーニングをする人も結果を出すことができ、怪我のリスクを減らすことができます。」

自重トレーニング、高強度インターバルトレーニング、高強度ストレングスやファンクショナルトレーニングなど、現在、ACSMのトレンドとなっているトレーニングにおいても、ジョーンズ氏のトレーニング理論の重要性は変わりません。



Journal of Strength and Conditioning Research の Vol.19 (1) に掲載されたレジスタンストレーニングのトレーニング順序の影響に関する記事によると、トレーニング順序に対する最近の評価は次の通りです。「トレーニングを行なう際、大きな筋肉群のエクササイズを先に行ない、次いで小さな筋肉群のエクササイズを行なう、という方法は、今や常識です。このトレーニング方式では、ワークアウト中に生み出される『力の総量』は、より大きくなりますが、小さな筋肉群から最初に鍛えてしまうと、その後に続く大きな筋肉群のエクササイズでは、『力の総量』が小さくなってしまいます。この正しい順番でトレーニングを行なうことが、最大限の筋力増加と肉体の発達を手に入れる方法です。」

Gregory L. Zink
CEO, Nautilus Group Japan

＜ノーチラスに関するお問い合わせ＞
株式会社 THINK フィットネス
フィットネスプロダクツ事業部
東京都江東区南砂3-3-6
TEL: 03-3645-9801