

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『初動負荷理論』についてお届けします。
 ご存じ、トレーニングルームのマシンは初動負荷マシンです。初動負荷とはいったいどのような理論の元で行うトレーニングなのか？ 一般的な筋トレと何が違うのか？ をしっかりと理解してみよう。



初動負荷とは？ どんな理論なの？ 何が違うの？

緩める 血行促進 柔軟性向上 可動域拡張 緊張の緩和 けがの回復 筋肉痛の緩和 リラックス…
 おおよそ筋トレからは真逆のワードが、初動負荷の正体なんです。
 簡単に言うと、筋肉をいじめて強くしたり大きくしたりするのが『筋トレ』なら、筋肉本来の機能を極限まで引き出していつでも使える状態にするのが『初動負荷』と言う事になります。
 その提唱者は、元ボディビルダーでもあり、現スポーツトレーナー(ワールドウイング社代表)である、小山氏。
 その独特の理論と、筋トレには出来なかった初動負荷ならではの、トレーニング方法を紐解いていきましょう。

一番大きな違い

通常、筋トレと言えば対象となる筋肉に、出来る限りの負荷(ウエイト)をかける事で、筋疲労をさせストレスに対抗できる強い筋肉を作る事を目的とします。

その際、筋肉はどのポジションでもリラックスする間もなく、ずっと**緊張した状態で収縮を繰り返します**。焼けるような痛みや、翌日に現れる強烈な筋肉痛も、筋トレの特徴の一つとなります。

一方、初動負荷トレーニングの方は、**身体をリラックスさせた状態**でスタートし、筋肉に適切な負荷を与え、自然に筋肉の伸び縮みを誘います。身体への**負担をかけず、しなやかに弾力のある筋肉を作る**ことを目的としています。

そこには『**共縮を防ぐ**』と言う大きな考え方の違いがあるのです。



『共縮』とは…？

競技をしている方は、体感的に理解できると思いますが、よくテレビなどのスポーツ中継でこんな事を耳にしませんか？『少し緊張しているようです…』とか『硬くなっていて本来の動きが出来ていない…』とか。

本来使いたい筋肉を抑制するように、全身が硬くなった状態や、動作の妨げになるような緊張の事を『共縮』と呼ぶのです。

硬い動きでは、連動性を欠き、筋肉に力が入っていても、動作を含めた関節は『**加速度的に動けない**』こととなります。**加速度的に…**とは、滑らかに、しなやかに、余力を持ってトップスピードまで、いつでもギアチェンジ出来るイメージで捉えてもらおうと、理解しやすいと思います。

初動負荷理論で言う、**リラックスした状態**であれば、動きもスムーズになり**加速度的に動ける**事になる訳です。

筋トレは、筋を緊張させた(共縮)状態での動作となる為、初動負荷トレーニングとの一番大きな違いは、この共縮であるとも言えます。



その他の違い

項目・他	スタート	動作	筋肉痛	乳酸	効果	目的
ウエイトトレーニング	緊張	ゆっくり	出やすい	溜まりやすい	筋力強化 筋肥大 代謝向上	緊張させた状態で力を発揮する
初動負荷トレーニング	リラックス	速い	出にくい	溜まりにくい	柔軟性 血行促進 疲労回復	緩めた状態で力をコントロールする

上記の比較表を見て頂ければ、その方向性と考え方の違いが、真逆であることがご理解頂けると思います。

大切なことは、この初動負荷トレーニングは、**トレーニングと言う大きな枠の中の1つである事と、これが全てではない！**と言う事です。



正しい理解と正しい選択

どんなに優れた理論や手法であっても、**ベース(土台)**が出来上がっていないと効果は皆無になってしまいます。

つまり、この初動負荷トレーニングも、**基礎となる体力や筋力ありきである事**は、必須条件である事をご理解ください。

ベーストレーニングとは、日常生活以上の負荷をかけた通常のトレーニングを指し、ここでしっかりとした、基礎筋力を養った上で、次のステップに上がる為の方法の一つとして、初動負荷を選択出来れば、きっと素晴らしい効果が待っていると思います。

一般の方から競技志向のアスリートまで、基礎が出来上がっている方なら、試してみる価値は、大いにありますよ！

10月号は『酵素の力』です。
 監修:構成 F・E・P 打林