

7

成長期に適したトレーニング

1 何故トレーニングが必要なのか

1) 外傷・障害を起こさない身体を作りましょう

- ・安全な方法（正しいフォーム、ちょうどよい）を身に付けることが大切です。
- ・筋肉を作る、骨を作ることを助けます。
- ・外傷・障害を受けやすい部位を強化できます。
- ・起こりやすい外傷・障害に事前に対処することができます。

2) スポーツの技術を習得するための基礎体力を付けましょう

- ・体力が向上することでできる技術が増えます。
※身体を動かす（関節を動かす）のは筋肉の役割です。
- ・練習量が増え、技術練習も豊富にできます。
※技術は繰り返し行うことで、身に付けることができます。

3) 成長の度合いに合わせて、必要なトレーニングを導入できます

※身体の成長だけでなく、トレーニングの達成度合いに合わせるすることができます。

4) 心理的な充実感、達成感などの良好な効果があります

2 運動・トレーニングの前と後に

ウォーミングアップ・クーリングダウンをしましょう。

1) ウォーミングアップの効果

- ・運動の準備、外傷・障害の予防となります。
- ・体温を上げます（心肺機能、筋機能を目覚めさせます）。
- ・筋肉をほぐし、関節の可動域を広げ筋肉と神経のコーディネーション（連動性）を上げます。
その日の調子の判断ができます。
※運動やトレーニングを安全に実施し、効果を最大限に得るためには必要です。

2) クーリングダウンの効果

- ・外傷・障害予防、疲労回復につながります。
- ・心拍数を整えます。
- ・疲労物質を除去します。

- ・興奮したところを落ち着けます。
- ・運動後の身体の調子の判断ができます。
 - ※運動やトレーニングを継続するためには、実施後の身体の調子をしっかり整えることが重要です。
 - ※ウォーミングアップに比べて、クーリングダウンが行われないことが多いのでしっかりと行いましょう。

3) ウォーミングアップ・クーリングダウンの手順

- ・あらかじめ実施するウォーミングアップ・クーリングダウンの内容を決めておくと、運動・トレーニング実施前後の調子を判断しやすくなります。
- ・内容を決めておくことで、ウォーミングアップ・クーリングダウン不足を解消することができます。
 - ※調子の良し悪しや気候などの環境で内容を変化させることができます。
- ・まず、体温を上げる（ウォーキング、ジョギングなど）。それから以下のストレッチに入ります。ただし、暑熱下など体温上昇が著しくなる環境の場合は、運動前に身体を冷却してからウォーミングアップに入る方法があります（プレクーリング）。また、クーリングダウン後に、アイスバスなどを用いて、身体を冷却することも外傷・障害予防や疲労回復に有効であると考えられます。

スタティックストレッチ

運動・トレーニングを実施するにあたって、可動域を最大限に使い、より良い効果を得るためには、まずしっかり身体全体をほぐしておくことが重要です。また、運動・トレーニング後は筋肉が固縮し伸張性が低下しているので、使った筋肉をゆっくり伸ばして元に戻すことが重要です。もちろん柔軟性のトレーニングとして実施することも有効です。

●実施のポイント

- 呼吸は止めない。実施中は吸って吐いてをゆっくり行いましょう。
- 伸ばしている部位が伸びていることを感じましょう。
- 反動をつけたり、痛くなるまで伸ばさないようにしましょう。
- 左右があるものは、左右で柔軟性の違いなどを感じましょう。

※各部位20～30秒程度、ゆっくり伸ばす

胸部



☆ポイント

肘を曲げた状態で頭より高い位置に手を壁に当てて、当てている手と反対方向に身体を捻る。

上背部



☆ポイント

椅子の背もたれなどに両手を置き、背中が丸まらないように上体を倒してキープする。

上背部



☆ポイント

片方の手で他方の手首を持ち、背中を丸めるようにしながら、持っている手の方を前方に引っ張る。

肩部



☆ポイント

腕を胸の前でクロスするようにする。抱えている腕で伸ばしている腕を胸に引きつけるようにする。顔は伸ばしている腕の肩の方向へ向けるとストレッチ感が増す。

上腕部（後部）



☆ポイント

片方の腕を肘を曲げた状態で頭の後ろに持っていく。もう片方の腕で肘を持ち下に押すようにする。ストレッチしてる腕の前腕部は下向きにしているとよい。

上腕部（前部）



☆ポイント

肘を伸ばした状態で手を壁に当て、当てている手と反対方向に上半身を捻る。

頸部



☆ポイント

両手を頭の後ろに組み、頭をゆっくり前に曲げていく。その際に、背中を丸めるようにするとよい。

頸部



☆ポイント

片方の手で頭を持ち、持っている腕のほうへ頭を曲げていく。その際に、反対側の肩を下に降ろしていくと、ストレッチ感が増す。

腹部



☆ポイント

うつぶせの状態から両手を使って身体を反らすように上体を上げる。さらに捻ることで脇腹の部位も伸ばすことができる。

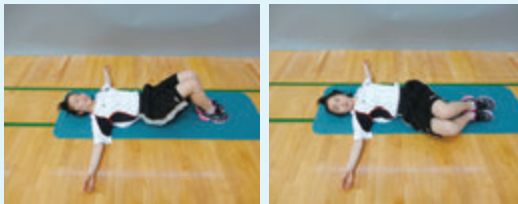
腰部



☆ポイント

長座の姿勢から、膝をやや曲げて膝裏に両腕を回し抱えるようにし、背中を丸めるようにしながら前屈をする。

腰部



☆ポイント

あおむけの状態膝を曲げ、そのまま脚をそろえたまま、左右に倒す。その際に倒した方向と反対の肩が浮かないようにする。

大腿部



☆ポイント

あおむけの状態片方の膝を曲げ、手や肘で上体を支えながら、膝や殿部が浮かないように上体を後ろに倒していく。

大腿部



☆ポイント
長座の姿勢から膝が曲がらないように、体を前に倒していく。

大腿部



☆ポイント
両足裏を合わせ、あぐらの様な姿勢となり、両膝を地面につけるように開いていく。

殿部



☆ポイント
仰向けの状態で片方の膝を抱えるようにして胸部に近づける。

殿部



☆ポイント
あおむけの状態で左右の脚をクロスし、抱えるようにして、胸部に近づける。

下腿部



☆ポイント
後ろ脚の踵が地面から離れないように前脚に体重を乗せていく。

下腿部



☆ポイント
前脚は伸ばし、後ろ脚の膝を曲げながら体重を後ろに乗せていく。

※ここ最近、「スタティックストレッチはパフォーマンスを低下させる」ということがよく言われていますが、スタティックストレッチとダイナミックストレッチを組み合わせることでパフォーマンスの低下を防ぐことができます。さらに日々の身体の調子をみるためにも、スタティックストレッチはいつも実施するよう心がけましょう。

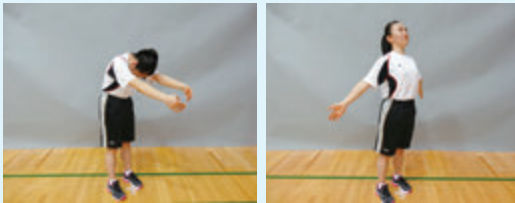
ダイナミックストレッチ

トレーニングや各スポーツの動作に即して、関節を動かしながら筋をストレッチすることで、可動域を広げて、身体の準備を整えます。

●実施のポイント

- リズムカルに各部位に軽く勢いをつけながら動作を行いましょう。
- 使っている部位が伸びていることを感じましょう。
- 左右があるものは、左右で柔軟性の違いなどを感じましょう。

Aエクササイズ

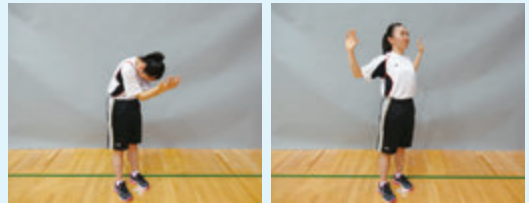


☆ポイント

腕を前方で何かをかかえるようなイメージで背中を丸める。その後、腕を斜め下後方へ開きながら、胸を張るようにする。

5～10回×1セット

Wエクササイズ

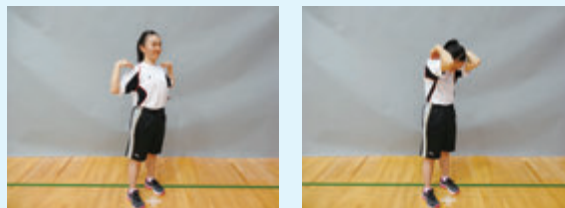


☆ポイント

腕を胸部の前でつけるようにしながら背中を丸める。その後、腕を目線近くまで引き上げながら、左右に腕を開く。肘は曲げたまま、肘と肘が背中につくような意識で胸を張る。

5～10回×1セット

ショルダーローテーション



☆ポイント

両手の指先を肩に当てたまま、前・後ろ、交互など胸の開き閉じを意識しながら肩を回す。

5～10回×1セット

前後／上下クラップ

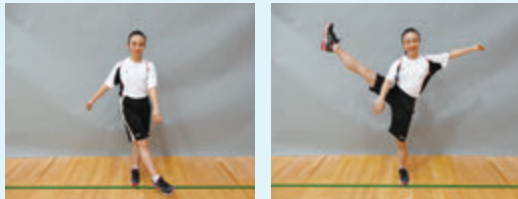


☆ポイント

腕を伸ばしたまま、リズミカルに身体の前もしくは上下（下は殿部の後ろ）で手を叩く。

5～10回×1セット

イン／アウトレッグスウィング

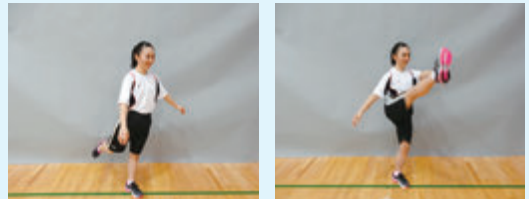


☆ポイント

立位姿勢で、片脚を大きく左右に振る。その際に身体がグラグラしないようにしっかり固定する。

左右各5～10回×1セット

フロント／バックレッグスウィング

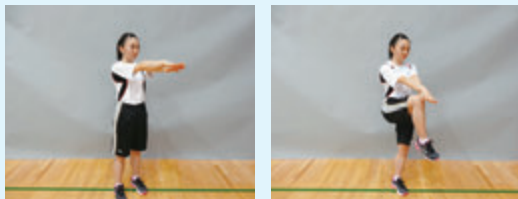


☆ポイント

立位姿勢で、片脚を大きく前後に振る。その際に身体がグラグラしないようにしっかり固定する。

左右各5～10回×1セット

ニーアップ

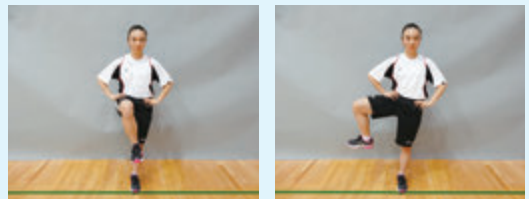


☆ポイント

立位姿勢で肘を伸ばして前方で手を重ね、その手を目標に膝を掌に当てるように上げる。上げる際に背中が丸まらないようにする。

左右各5～10回×1セット

ヒップジョイントローテーション

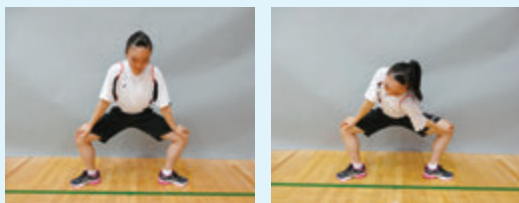


☆ポイント

立位姿勢で、片脚を大きく前後に回す。その際に身体がグラグラしないようにしっかり固定する。

左右各5～10回（前&後）×1セット

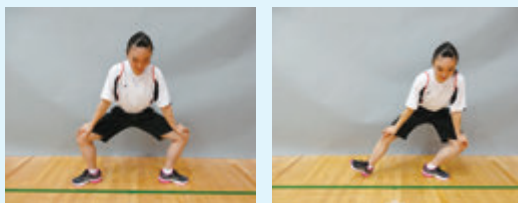
四股ポジション上体回旋



☆ポイント

脚を左右に開いた状態で膝を曲げ、腰を落とす。手は膝の上に置き、その姿勢をキープしたまま上体を左右にリズムカルに捻る。
左右各5～10回×1セット

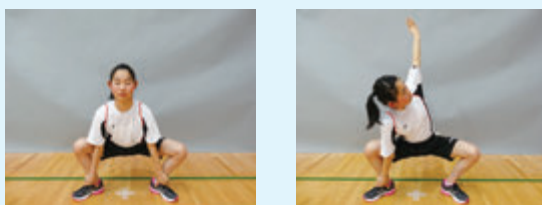
四股ポジションサイドムーブ



☆ポイント

脚を左右に開いた状態で膝を曲げ、腰を落とす。手は膝の上に置き、その姿勢をキープしたまま上体を左右に振り、振った方の脚に体重を乗せる。
左右各5～10回×1セット

四股ポジションリーチ



☆ポイント

脚を左右に開いた状態で膝を曲げ、腰を落とす。手は足首をつかみ、片手は足首をつかんだまま、他方の手を斜め上方に上げて身体を開く。
左右各5～10回×1セット

クアッドアップ&ダウン／オープン&クローズ



☆ポイント

両膝を床につけ、上体を後ろに倒し、床に手をつけて支える。その姿勢をキープしながら、膝を交互に上げ下げ、開き閉じを行う。
各5～10回×1セット

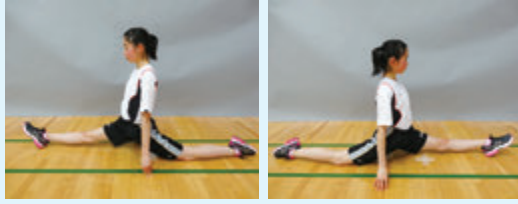
スプリットニーローテーション



☆ポイント

脚を前後に開いた状態で前脚の膝を90°に曲げ、その姿勢のまま前膝を左右に大きく回す。
左右5～10回×1セット

スプレッドサイドトゥーサイド

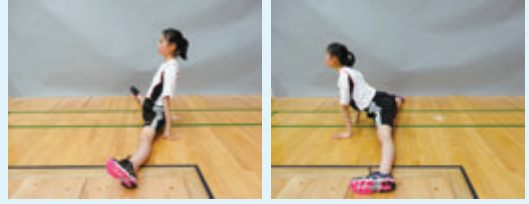


☆ポイント

脚を前後に最大限開いた状態で、上体を左右に捻る動作を繰り返す。

左右5～10回×1セット

スプレッドフロントトゥーバック



☆ポイント

脚を左右に開いた状態で、手で支えながら上体を前に倒したり、殿部を床につかないギリギリまで後ろに下げたりを繰り返す。

5～10回×1セット

3 簡単な身体チェック

身体チェックで自分の身体のことを知りましょう。また、トレーニングで変わったかどうかチェックできます。

柔軟性のチェック

a. 上背部・肩甲骨まわり



肘をつけて、目の高さまでつけたまま上げられる

b. 上背部・肩甲骨まわり



あおむけでバンザイをして腰が浮かないように手が床につく

c. 上背部・肩甲骨まわり



両手をそれぞれ上下から背中に回し、指を握ることができる

d. ハムストリングス



立位体前屈で両手が床につく

e. 大腿四頭筋



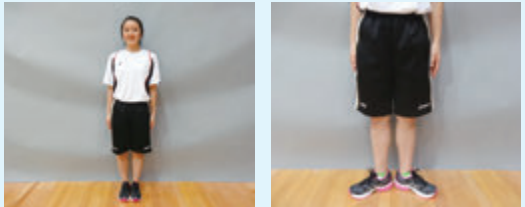
うつぶせで踵がおしりにつく

f. 足関節



立った姿勢から脚をそろえてしゃがむことができる

g. 股関節・殿部



立った姿勢で脚をそろえて、両足のつま先を外側180°開くことができる

h. 股関節・殿部



座った姿勢で、片脚ずつ内旋させて膝が床につく

i. 股関節・殿部



仰向けで片脚ずつ膝を抱えて、膝が胸部につく

バランスのチェック

a. 立位バランス



肩、骨盤の高さに左右で違いがないか

b. 片脚立ちバランス



両足とも同じようにバランスがとれるか

c. スクワット姿勢



左右対称の姿勢になっているか
膝が内側に入っていないか
猫背になっていないか
腰が反りすぎていないか

d. 片脚スクワット、片脚ホップ&ストップ



両足とも同じようにバランスがとれるか

※動作の中で不具合が出る場合は、そこを改善するエクササイズを導入しましょう。

4 筋力トレーニングの実施

1) 神経型発達期・一般型発達期におけるポイント

※各発達期については1章を参照してください。

- ・簡単なエクササイズから始めましょう。
- ・エクササイズの正しいフォームを習得しましょう（回数や負荷よりフォームを重視）。

2) 生殖型発達期におけるポイント

※各発達期については1章を参照してください。

- ・本格的な筋力トレーニングの開始時期です。
- ・かけられるものは漸進的に負荷を増やしましょう。
- ・女性は男性よりも筋力が低いのに同じルールの競技をすることがあるので、より筋力が重要になります。

※器具があるかどうか不明瞭なため、できる限り自重でのエクササイズとしました。これは、まずは自分の体重をコントロールできることが重要だからです。また、過度の荷重は身体のできていない、またエクササイズの正しいフォームができていない場合には、外傷・障害の原因になります。

※回数やセット数はあくまでも目安で、必要に応じて増減させましょう。負荷に関しても水を入れたペットボトルなど軽負荷から漸進的に増やしていきましょう。

3) エクササイズ

上肢のエクササイズ

プッシュアップ

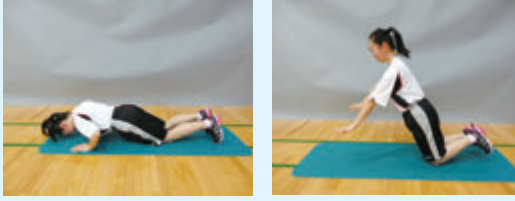


☆ポイント

いわゆる腕立て伏せ。体幹部が上がったり下がったりしないようまっすぐキープしたまま、腕の曲げ伸ばしをする負荷が強ければ膝をついて行ってもよい。

10回×2～3セット

パワープッシュアップ

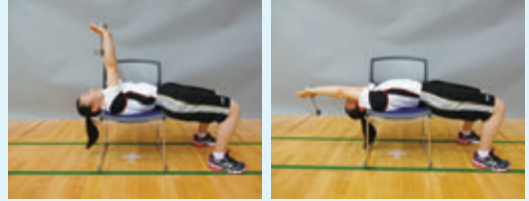


☆ポイント

膝つき腕立て伏せの姿勢から、腕を曲げてから伸ばす反動で手が床から離れるようにする。

6回×2～3セット

プルオーバー



☆ポイント

椅子などに、仰向けの状態で背中を乗せ、殿部が落ちないようにまっすぐの姿勢を保ったまま、両手で重りを持ち、肘が曲がらないようにして、腕の上げ下げをする。

10回×2～3セット

サイドライイングリアレイズ

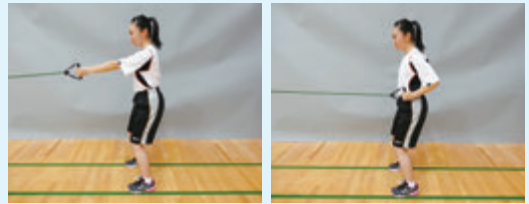


☆ポイント

床に横向きの状態で、上側の手に重りを持ち、肘が曲がらないように、地面と垂直になるように腕の上げ下げをする。

左右各5～10回×2～3セット

チューブロウ

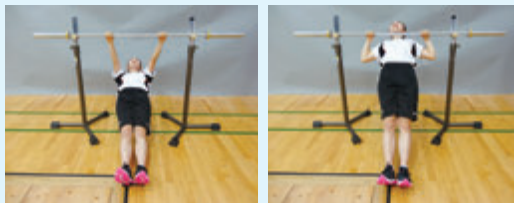


☆ポイント

肩の高さになるようにチューブを張り、おへその位置へくるように腕を曲げてチューブを引く。

左右各5～10回×2～3セット

インバーテッドロウ



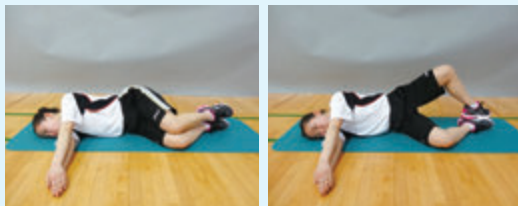
☆ポイント

ぶら下がることのできる場所で仰向けの状態で姿勢を斜めまっすぐに保ちながら、腕の曲げ伸ばしをする。引いた際にはしっかり胸を張り下した際に脱力しないよう姿勢をキープする。

5～10回×2～3セット

下肢のエクササイズ

クラムシェル

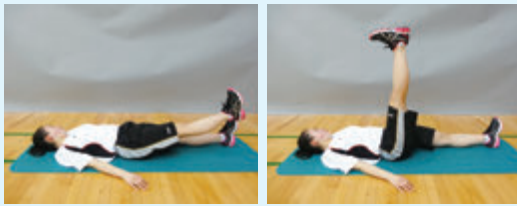


☆ポイント

床に横向きの状態で、膝を軽く曲げた状態でそろえ上の脚を踵を軸に、ゆっくりコントロールしながら、上に最大限開き、戻す。

左右各5～10回×2～3セット

ストレートレッグレィジング



☆ポイント

あおむけの状態では片脚を膝が曲がらないように、ゆっくりコントロールしながらまっすぐ上げ下げする。

左右各5～10回×2～3セット

サイドエルボー&ニープッシュアップ

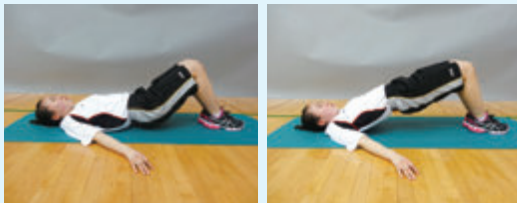


☆ポイント

床に横向きの状態で、肘と膝を支えにして、ゆっくりコントロールして殿部を浮かし戻す。

左右各5～10回×2～3セット

ヒップリフト

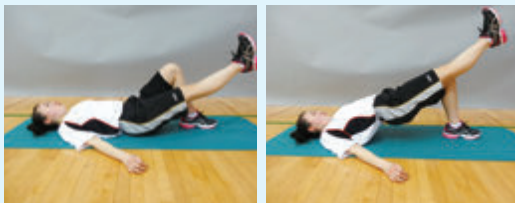


☆ポイント

床に仰向けの状態で膝を曲げる。両脚で床を押して、殿部を浮かし頭から膝までのまっすぐになる位置まで上げたらゆっくり元の位置に戻す。

10～20回×2～3セット

片脚ヒップリフト

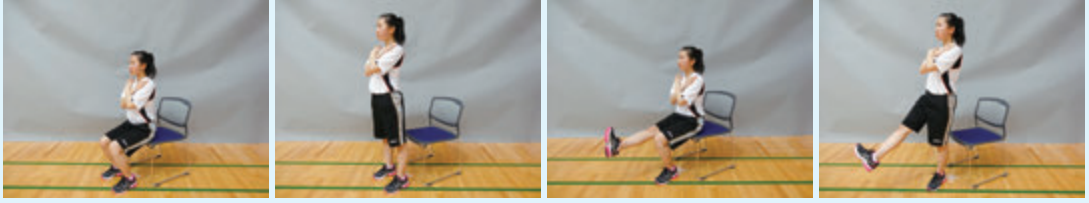


☆ポイント

床に仰向けの状態で片方の膝を曲げる。曲げている方の脚で床を押して、殿部を浮かし頭から膝までのまっすぐになる位置まで上げたらゆっくり元の位置に戻す。

左右各5～10回×2～3セット

スタンディング（両脚・片脚）

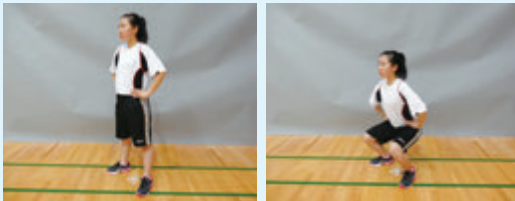


☆ポイント

椅子に座った状態から、上体を前に倒さないようにゆっくり立ち上がる。両脚ができれば片脚でも行う。

各5～10回×2～3セット

スクワット

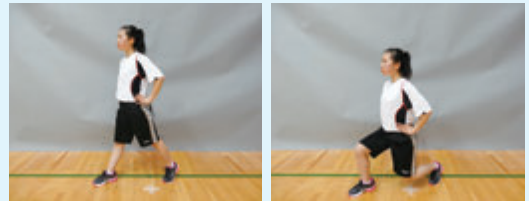


☆ポイント

脚を腰幅に開き、背中が丸まらないように上体の姿勢をキープしたまま、ゆっくり股関節・膝関節を曲げる。床と大腿が平行になる位置まで下げたら、脚で床を押してゆっくり元の位置に戻す。

10～20回×2～3セット

スプリットスクワット



☆ポイント

脚を前後に開いた状態で、前の大腿が床と平行になる位置までゆっくり上げ下げをする。前の膝がつま先より前に出ないように注意する。

左右各5～10回×2～3セット

フロントランジ

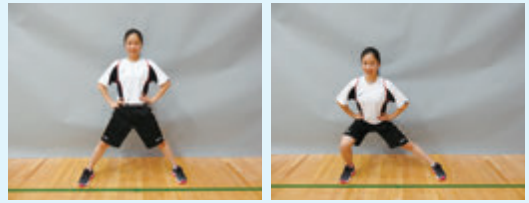


☆ポイント

直立姿勢から、脚を前に一步踏み出し、前の大腿が床と平行になる位置までゆっくり下げ、前脚で床を蹴って元の位置に戻す。踏み出した際に前の膝がつま先より前に出ないように注意する。

左右各5～10回×2～3セット

サイドランジプッシュ

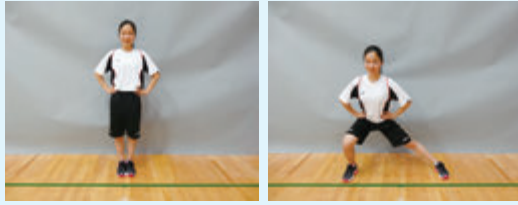


☆ポイント

脚を腰幅よりやや広く開いた状態で、片側の脚に重心を乗せるように膝を曲げる（肩、膝、つま先が床と垂直の一直線上にあるように）。ゆっくりコントロールしながら脚の曲げ伸ばしをする。

左右各5～10回×2～3セット

サイドランジ

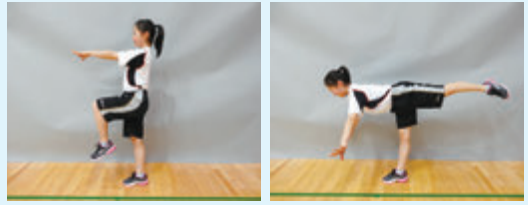


☆ポイント

直立姿勢から横に一步踏み出し、踏み出した側の脚に重心を乗せるように膝を曲げる（肩、膝、つま先が床と垂直の一直線上にあるように）。曲げた状態から床を蹴って、元の位置に戻す。

左右各5～10回×2～3セット

フラミンゴ



☆ポイント

片脚で立った状態から、支えている脚のつま先をさわるように上体を前に倒し、元の位置に戻す。

左右各5～10回×2～3セット

四股踏み

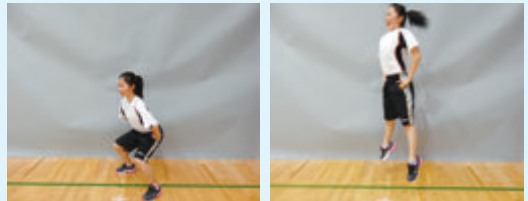


☆ポイント

脚を軽く左右に開き、腰を落とした状態から、片脚で支えながらもう一方の片脚を上げ、しっかり床を踏み込んで元の位置に戻す。

左右各5～10回×2～3セット

スクワットジャンプ



☆ポイント

スクワットでしゃがんだ状態から、脚を伸ばす勢いで上方へジャンプする。1回ずつのジャンプや連続でジャンプする方法もある。

6回×2～3セット

スイッチジャンプ



☆ポイント

脚を前後に開いた状態からジャンプし、左右の脚を前後入れ替えて着地することを繰り返す。

左右各5回×2～3セット

体幹のエクササイズ

プッシュアップホールド



☆ポイント

腕立て伏せの姿勢のまま、姿勢が崩れないようにキープする。

30秒キープ×1～2セット

ストリクトクランチ

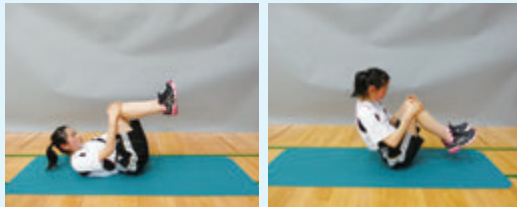


☆ポイント

仰向けの状態で膝を曲げ、腰を床につける。その状態をキープしながら、みぞおちから上をゆっくり起こし、脱力しないようにゆっくり戻す。

10～20回×1～2セット

ダルマクランチ

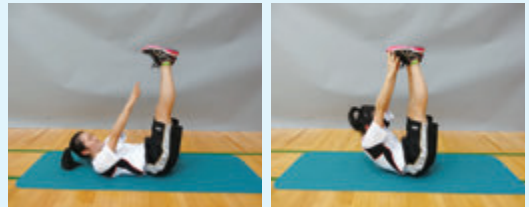


☆ポイント

仰向けの状態で、膝を曲げ両膝を手で抱える。少し勢いをつけながら転がり、抱えてる姿勢が崩れないように体を起こし、ゆっくり戻す。

5～10回×1～2セット

トゥータッチクランチ

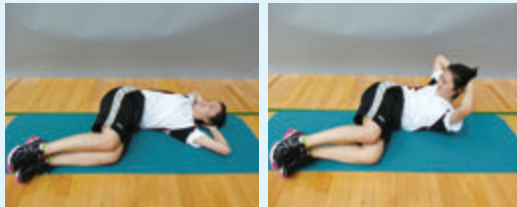


☆ポイント

仰向けの状態で、両脚を床と垂直になるように上げ、つま先を手で触るように上体を上げる。

10～20回×1～2セット

オブリーククランチ

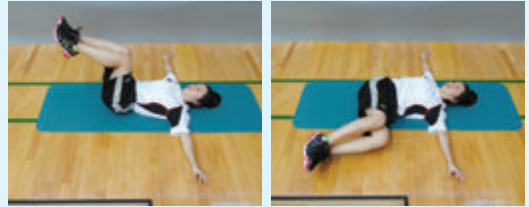


☆ポイント

床に横向きになり、股関節・膝関節90°で脚をそろえる。上体は上に向けるようにして上げ、ゆっくり戻す。

左右各10～20回×1～2セット

サイドレッグツイスト



☆ポイント

仰向けの状態で股関節・膝関節90°で脚を上げ、左右にゆっくり腰を捻る。

左右各10～20回×1～2セット

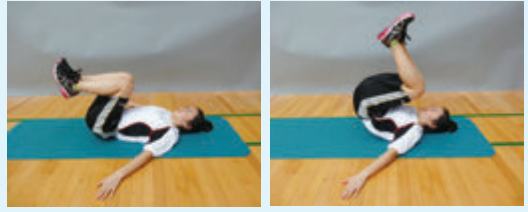
サイドニータック



☆ポイント

横向きの状態で肘で支えながら少し上体を起こす。臀部で支えながら脚を少し浮かし、両脚をそろえて膝を胸に近づけて、ゆっくり戻す。
左右各10～20回×1～2セット

リバースクランチ



☆ポイント

仰向けの状態で、膝を曲げたまま脚を浮かし、腰から下を丸めるようにして、胸に膝を近づけて、ゆっくり戻す。
10～20回×1～2セット

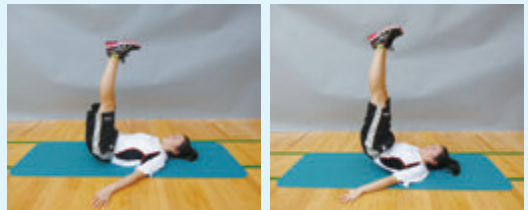
レッグエクステンションクランチ



☆ポイント

仰向けの状態で、膝を曲げたまま脚を浮かし、腰が浮かないよう、床に脚がつかないように脚をまっすぐ前に伸ばし、ゆっくり戻す。
10～20回×2～3セット

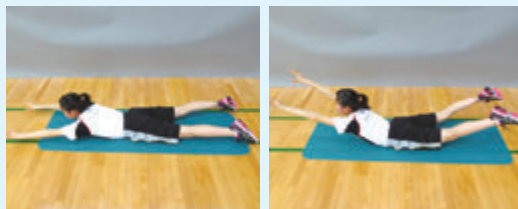
ヒップスラスト



☆ポイント

仰向けの状態で、両脚を床と垂直になるように上げ、臀部を浮かすように脚をまっすぐ上げてゆっくり戻す。
10～20回×2～3セット

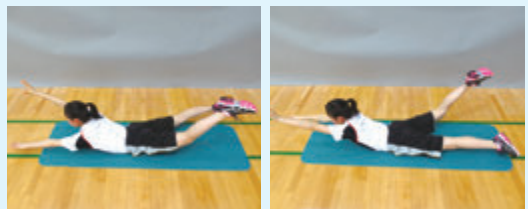
バックエクステンション



☆ポイント

うつぶせの状態、両腕両脚を伸ばし、両腕両脚を同時にゆっくり上げ腰を反り、ゆっくり戻す。
10～20回×1～2セット

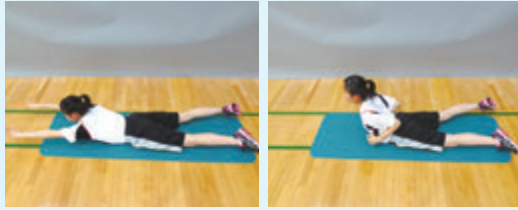
オルタネイトバックエクステンション



☆ポイント

うつぶせの状態、両腕両脚を伸ばし、腰から右腕左脚、左腕右脚を対角線に交互にゆっくり上げ下げをする。
左右各20～30回×1～2セット

バックエクステンション&ローイング



☆ポイント

うつぶせの状態、両腕両脚を伸ばし、上体を反らすとともに、肩甲骨を寄せるように肘を曲げ、肘を伸ばしながらゆっくり上体を戻す。

10~20回×1~2セット

スイミングオナー



☆ポイント

四つ這いの状態で右腕左脚、左腕右脚を対角線にゆっくり体のラインと一直線になるまで上げ、ゆっくり戻す。

左右各10~20回×1~2セット

障害予防のエクササイズ

「肩関節の障害予防のエクササイズ」

肩甲骨プッシュ



☆ポイント

腕立て伏せの姿勢から、腕で床を押して背中を丸めるようにして、元の位置に戻す。

10回もしくは30秒キープ×1~2セット

ハイクアウト

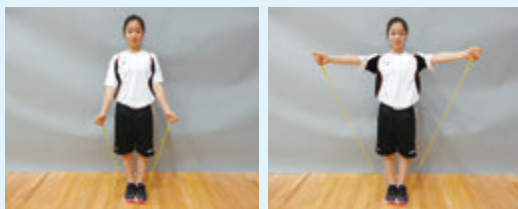


☆ポイント

うつぶせの状態、片側の腕を前に伸ばす。肩甲骨から伸ばしている腕を上をゆっくり上げ、ゆっくり戻す。

左右各10~20回×1~2セット

フルカン



☆ポイント

両手にチューブまたは軽い重りを持ち、肘が曲がらないようにして肩の高さまで腕を上げる。腕は身体よりやや前の位置で上げ下げをする。

※上肢のエクササイズをしっかりコントロールして実施すること、上肢のストレッチを行うことも障害予防につながります。

「膝関節の障害予防のエクササイズ」

シットイングストレートレッグレイジング

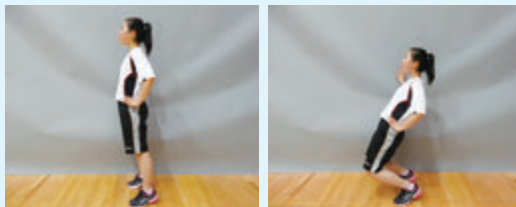


☆ポイント

椅子に座った状態で片脚を伸ばし、椅子の高さを越えるように脚を上げ、ゆっくり戻す。

左右各10～20回×1～2セット

シシースクワット



☆ポイント

立った状態で壁などに片手を当てて支える。踵を浮かし、膝を前に出すように曲げ、ゆっくり戻す。

5～10回×1～2セット

ツイスティング



☆ポイント

両脚を軽く曲げた状態で立ち、つま先立ちから左右に脚を捻る。捻った際に、両つま先と両膝の方向がずれないようにコントロールする。

左右各5～10回×1～2セット

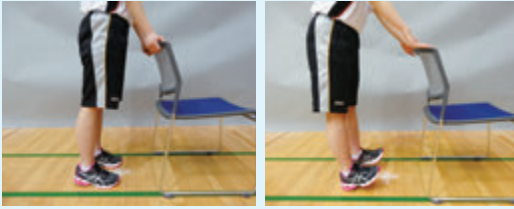
※下肢のエクササイズをしっかりとコントロールして実施すること、下肢のストレッチを行うことも障害予防につながります。

「腰部の障害予防」

※体幹部のストレッチおよびエクササイズを実施することで障害予防につながります

「足関節の障害予防のエクササイズ」

トゥーレイズ

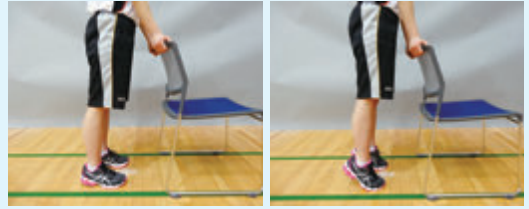


☆ポイント

椅子や壁に手をつけて補助をし、つま先を浮かして踵立ちとなり、ゆっくり戻る。

10～20回×1～2セット

カーフレイズ



☆ポイント

椅子や壁に手をつけて補助をし、踵を浮かしてつま先立ちとなり、ゆっくり戻る。

10～20回×1～2セット

タオルギャザー（足指・内外旋）



☆ポイント

足の指でタオルを掴み、自分の方へ手繰り寄せる。足の指でタオルを掴み、左右へタオルをずらす。回数・セット数は適宜実施する。

※下肢のエクササイズをしっかりとコントロールして実施すること、下肢のストレッチを行うことも障害予防につながります。

4) 筋力トレーニング実施時に注意すること

- ・ウォーミングアップとクーリングダウンを必ず実施しましょう。
- ・安全に実施するために、エクササイズのフォームをしっかりと習得しましょう。
※フォームが大きく崩れてしまうようなエクササイズ、負荷、回数では実施しないようにしましょう。
- ・段階的にできたらステップアップ（エクササイズレベル、負荷、回数のアップ）をしましょう。
※他人との競争ではないので、自分のペースを守りましょう。
- ・使っている部位を意識しながら実施しましょう。
- ・運動に適した服装を選択しましょう（動きやすいウェア、靴）。
- ・頻度は徐々に上げていきましょう。慣れないうちは、1回／週とし、慣れてきたら2～3回／週としましょう。
- ・適度に休息・水分補給をしましょう。
- ・体調が悪い、どこか痛い部位がある場合は、無理をせず行わないことも大切です。
- ・筋力トレーニング以外にも栄養・休養をおろそかにすると効果はあらわれないので、しっかりとしましょう。
- ・すぐに効果の出るものではないので、継続しましょう。