

運動部活動の適切な休養日設定とトレーニングの原理（参考）

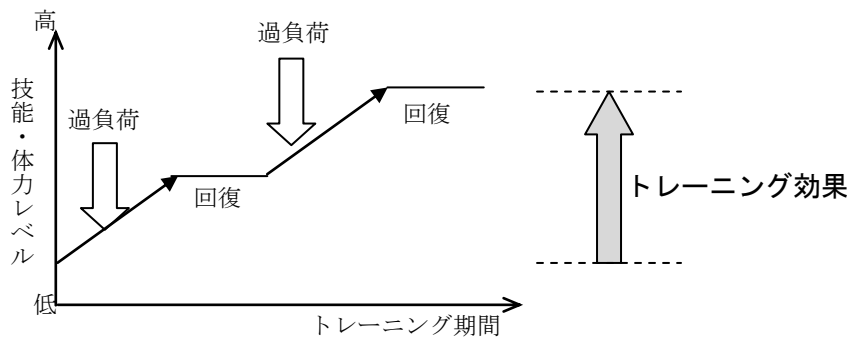
平成25年2月 宮城県教育庁スポーツ健康課

運動部活動を実施するに当たっては、生徒のバランスのとれた生活や成長へ配慮するとともに、スポーツ障害や興味・関心が低下して起こるバーンアウト（燃え尽き）が生じないように、休養日を適切に設定することが必要です。また、医・科学的には、適切な休養をとることでトレーニング効果が高まることが知られています。

次の「トレーニングの原理」を参考にして、休養日の設定に配慮しましょう。

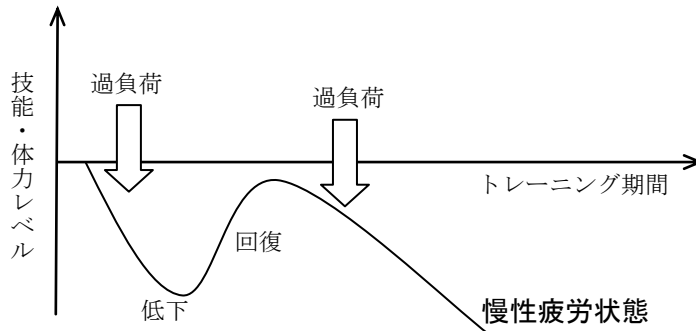
オーバーロード（過負荷）の原理

トレーニングによって、技能や体力を向上させるためには、それまで行っていた運動より難度や強度が高い運動をおこなう必要があります。これをオーバーロード（過負荷）の原理といいます。



オーバートレーニング症候群

トレーニングによって生じた疲労が十分に回復しないまま、トレーニングを継続すると、慢性疲労状態に陥ってしまうことがあります。この状態をオーバートレーニング症候群と呼び、トレーニングの負荷と休養、栄養のバランスが崩れ、競技のパフォーマンスが低下します。



超回復

筋肉は、それまでより強い負荷が与えられると、最初はきつと感じますが、次第にその状態に適応して変化し、きつさを感じなくなります。それは、体には、強度の強い運動を行うと、最初は疲労によって一時的に体の機能は低下しますが、休養を適切にとることによって前よりも高いレベルにまで回復する性質があるからです。この性質を超回復といいます。

