



「トレーニングらいふ」と名付けて2年間に渡りいろいろなトレーニングを紹介しました。そもそも「トレーニング」とはどのような意味があるのでしょうか？ 「トレーニング」(Training)とは、英語辞書で調べると「訓練、教練、要請、練習、鍛錬、調教、(競技に対しての)コンディショニング」や「ついでに」です。「Train」は「列車、行列、連続、つながらり」などの意味もあることから、継続した取り組みとしての「Training」となり、「訓練や鍛錬」という

まとめ ②

これまでにご紹介したトレーニング方法。基礎体力を身につけ、日々の暮らしを健康に過ごしましょう！



意味合いを持つと感じています。実際に英語で「よく訓練されているチーム」には「The team is (well) trained」という言い方をします。

このようにトレーニングについて考えていくと、トレーニングはエクササイズ(運動)と少し違うことが感じられるでしょう。また「コンディショニング(Conditioning)」と聞くと、身体のケアをするということと思われがちです。

しかし、コンディショニングは健康管理であり、ケアばかりではなくトレーニングも含まれるのです。実際に、プロアスリートになるに、試合当日でもコンディショニングとしてトレーニングをしています。

基礎体力身につけ健康増進

たとえば、NBA(米プロバスケットボール)やMLB(米大リーグ)などでは、夜の試合の前にウェイトトレーニングを行う選手、出場中や前後に自転車型トレーニング器具をこいで準備を進める選手、試合後にトレーニングを行う選手など、それぞれが個人レベルのコンディショニングに合わせてトレーニングを実施しています。個人が持っている能力や技術だけでは、ケガやミスが起こることを理解し、継続したトレーニングをすることで(基礎)体力や運動機能レベルを高めることの重要性を感じて取り組んでいるのです。

健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html

「トレーニングを行う選手、出場中や前後に自転車型トレーニング器具をこいで準備を進める選手、試合後にトレーニングを行う選手など、それぞれが個人レベルのコンディショニングに合わせてトレーニングを実施しています。個人が持っている能力や技術だけでは、ケガやミスが起こることを理解し、継続したトレーニングをすることで(基礎)体力や運動機能レベルを高めることの重要性を感じて取り組んでいるのです。」

「トレーニングらいふ」でのお付き合い、ありがとうございます。 (日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー) 〓おわり