



「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ご紹介しました。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（競技に対する）」コンディション」とされています。

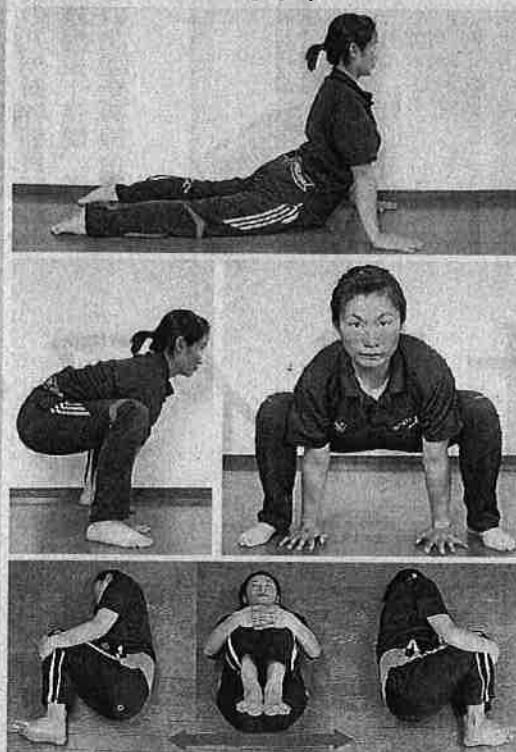
「Train」は「列車、行列、連續、つながり」などの意味もあることから、継続した取り組みとしての「Training」となり、「訓練や鍛錬」という

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 trained」（well）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。

トレーニングを行った選手、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ン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」では、夜の試合の前にウエートトレーニング（米ブルやM-LB、米大りーングなど）などで、ケガが予防できるばかりでなく、出来ることが増えることでパフォーマンス向上につながります。この考え方は勉強でも仕事でも同じことが言えるでしょう。そして今後は一般の方

基礎体力身につけ健康増進

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！

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った選手など、それぞれが個人レベルのコンディションに合わせてトレーニングを行っている。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。

基礎体力を身につけるだけでも、ケガが予防できるばかりで、ケガが予防できるばかりでなく、出来ることが増えることでパフォーマンス向上につながります。この考え方は勉強でも仕事でも同じことが言えるでしょう。そして今後は一般の方

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