

# 格闘技トレーニング

効果：格闘技の三要素、撃つ、投げる、極める。  
全身強化で技とキレと破壊力、スタミナを養います。

目標週2回

[所要時間] 60分



[エネルギー消費量]

430kcal

ご飯一杯150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

## Step2 筋力トレーニング

ポイント テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。  
重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



### レッグプレス

回数：10~20

セット：2サイクル

効果  
下半身の安定性を強化する



### ペクトラル

回数：10~20

セット：2サイクル

効果  
上半身を押し込む力を強化する



### チェストプレス

回数：10~20

セット：2サイクル

効果  
上半身を押し込む力を強化する



### クランチベンチ

回数：10~20

セット：2サイクル

効果  
おなかを引き締め  
膝引き上げ動作を強化する



### レッグエクステンション

回数：10~20

セット：2サイクル

効果  
膝を強化する



### ローワーバックベンチ

回数：10~20

セット：2サイクル

効果  
上半身の軸の安定性を高める



### レッグカール

回数：10~20

セット：1サイクル

効果  
膝、股関節の動作を強化する



### ロータリートーン

回数：10~20

セット：2サイクル

効果  
わき腹を強化し捻りの動作を強化する

## Step3 有酸素運動

心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

試合形式に合わせたインターバル方式がおすすめです。例えば3分間70~80%でダッシュ、1分間軽いジョギングのインターバル(半休憩)を1セットとし、数セット行う方法です。

時間の目安 20~30分

強度の目安 最高心拍数の70%~80%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



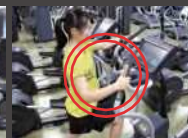
ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ

使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

バテル&フットサル  
晴れのち晴れ

# フィットネス Q&A

トレーニングの疑問を解消！

---

**Q** 試合前のウォーミングアップは？

**A** 念入りなウォーミングアップで試合の準備をしましょう。

試合の特徴として、いきなりパワー全開の勝負になりますので前半酸素の供給が間に合わなくなる事があります。これを防ぐ為には予め心拍数を高めておき、酸素を事前に取り込んでおく事が大切です。ストレッチは普段時間をかけてしっかりと行い、試合前に全身で20分程度に留めておき、動的体操等を取り入れましょう。

---

**Q** スタミナアップのトレーニングは？

**A** 瞬発力を維持できるトレーニングが効果的です。

格闘技全般にいえることですが、試合で必要なスタミナは長距離を走る有酸素運動とは異なり、ほとんどは無酸素能力です。ですから、基礎体力として走り込みは必要ですが、筋肉のハイパワーやミドルパワーがもっとも重要です。そのため、筋力トレーニングも比較的高めの負荷でサーキット形式やショートインターバル（短休憩）で耐久力をつける事が大切です。

---

**A** 簡単栄養アドバイス

多くの格闘技は体重によりクラスが分かれています。減量を行う場合、月に上限3kgまでに留めておくべきでしょう。ですから、試合に合わせて減量値が決まれば自ずと減量開始時期は決まってくる。試合期の体重は絞り込まれていますから、オフで筋肉量を増やす目的で多少体重が増えるのは構いませんが、その増加が脂肪では意味がありません。オフでもバランスの良い食事と適切なカロリーは必須条件です。細かい食事管理ができれば、せめて毎日朝晩の体重測定は行いましょう。消費と摂取カロリーのバランスはつかめてくる事と思います。

---