

アスリートのレジスタンストレーニングのガイドライン Basic guideline for the resistance training of athletes

当協会のアスリートのレジスタンストレーニングのガイドラインに関するポジションステイメントは、以下の5項目である。

1. 神経-筋の機能とパフォーマンス向上のためには、「漸進的な過負荷」をトレーニングプログラムの基本とするべきである
2. パフォーマンス向上のためのトレーニングプログラムでは、「特異性の原則」を遵守しなければならない
3. 長期間のトレーニングにおいて最適な適応を促すために、期分けをする必要がある
4. 期分けしたトレーニングプログラムは、期分けしていないプログラムよりも身体が発達する
5. 子どもと高齢者のトレーニングプログラムを計画する際は、回復過程に影響を及ぼすため、トレーニング量と強度に注意する必要がある