

オーバーロードの理論

皆さんご存知の通り、スポーツの世界では自己の身体能力を高めるために「オーバーロード・トレーニング」が不可欠です。これは、日常生活における運動水準よりも大きな負荷を肉体にかけることでトレーニング効果を得るもので、特にウエイト・トレーニングに関して言えば、筋肉の「超回復」を繰り返すことでトレーニングした部位の筋肉が発達していきます。

例えば、5kgで10回しか挙げられないダンベルは、ウエイト・トレーニングを継続すると、5kgで20回挙げられるようになります。7.5kgで10回できるようになっているかも知れません。そうやって、少しずつ負荷を大きくしていくことで、筋肉がその負荷により破壊と再生が繰り返されて、より大きく、強くなっていきます。ですから、軽過ぎる負荷で何回やっても筋肉は大きくはなりません。

負荷をかけ、「オーバーロード・トレーニング」すれば、筋肉は一度破壊されますが、トレーニング後24時間から48時間ぐらいかけて徐々に修復され、理論上、体重1kgあたり約2gのたんぱく質を摂取すれば、筋肉の総量はトレーニング前よりもトレーニング後の方が確実に増加します。この現象を「超回復」と言います。このように、体の成長のためには適度な負荷が必要です。

でも、この負荷が大き過ぎると、筋断裂つまり、筋肉をケガさせてしまいます。筋肉への適度な負荷を与えることが大切です。

『ヒトの器官・機能は、適度に使えば発達し、使わなければ退化・萎縮する。過度に使い過ぎると障害を起こす』というヴィルヘルム・ルーが唱えた法則・理論があります。

さて、学習面や生活力に於いても、「オーバーロード・トレーニング」と「超回復」の関係に似た現象があります。勉強面や生活面でも成長しなければいけません。そのために、自らに負荷を与えていますか？テスト前などで、ほぼ寝ないで取り組むなど、追い込むことで負荷をかけ過ぎてはいませんか？

与えられた勉強だけ満足してはいませんか。与えられた勉強では、学習の成果も人並みで、群を抜いた学力を得ることはできません。これは日常生活を継続しているだけでは基礎体力が向上することはないことをイメージすると分かりやすいと思います。