

# 1 分割法について 今回の練習の予備知識

## ◆分割法とは？

渡辺実のトレーニング道場 Advance 第1巻の目標は、ズバリ

### 分割法を極める！

です。今回からは、これまでの基礎編を踏まえた上で、上級者トレーニーの入り口「分割法」について学んでいきます。

分割法というのは、1日で全身をトレーニングするのではなく、目的に合わせてトレーニングする部位や内容を定め、数回（数日）に分けて全身をトレーニングしていく方法です。ある程度トレーニングをやり込んで、重たい重量が扱えるようになってきたら必ず必要となってくる技術です。

しかし、ただ漠然と分割して行けばいいか？と言うとそんな事はありません。全身をどのように分割するのか、また分割した中でどのようなトレーニング構成にするのか？には様々なテクニックがあります。

皆さんは、是非雑誌などに載っている分割法を鵜呑みにするのではなく、「自分はこういう目的のために、こういう分割にして、個々の内容はこういうメニューにしているんだ！」と言い切れるようにしていきましょう！

## ◆分割法をちょっと具体的に・・・

初めて「分割法」という単語を聞いた人は、なかなかイメージが沸きにくいと思います。ここで少し実例を交えてお話ししましょう。最もベーシックな分割法で、今回渡辺道場でも4回に分けてご紹介する分割法は次のようなものです。

Day1：胸・上腕二頭筋	→	・インクラインベンチプレス
Day2：背中		・インクラインダンベルフライ
Day3：オフ		・マシンプレス
Day4：肩・上腕三頭筋		・デクラインダンベルフライ
Day5：脚		・リバースカール
Day6：オフ		・バーベルカール
Day7：オフ		・クロスケーブルカール
		・インクラインカール

この場合、一週間で4回トレーニングを行い、3日は休息日となります。このようなメニューの場合「4分割」と言います。なぜこのようなトレーニングをするのかには、いくつかの理由があります。

## ◆なぜ分割法が良いのか！？

分割法を行う利点は次のようなものです。

### ■筋肉をしっかりと回復させる事が出来る

以前もお話ししましたが、筋肉に成長を促すのに十分な負荷がかかると、通常 48～72 時間程度は回復の時間が必要です。まだ慣れていないトレーニングを開始した初期ならまだしも、ある程度トレーニングに慣れ、高重量を扱えるようになってきたら毎日全身のトレーニングを行っていたのでは回復が追いつかなくなってしまいます。そこで登場するのが分割法です。

例えば左の分割の例で言えば、体を【胸、上腕二頭筋、背中、肩、上腕三頭筋、脚】の6つのパーツに分け、1週間の中ではそれぞれのパーツは1回しかトレーニングしていません。これによって、筋肉に十分な回復の時間を与えることが出来るのです。

### ■種目数を増やすことが出来る

筋肉が強くて大きくなってくると、1、2種目ではなかなか十分に筋肉に刺激を与えることが出来なくなってきます。ウエイトトレーニングのようなハードな練習を、集中力を維持して行う事が出来るのはせいぜい長くて2時間程度。これでは、全身をまとめて行ってしまうと十分な刺激を与えることが出来なくなってしまいます。

分割を行えば、適切な時間内で筋肉をあらゆる角度から刺激することができ、筋肥大に十分なトレーニング量を確保することが出来ます。

### ■自分に合わせたトレーニングメニューを組みやすい

これは種目数を増やすことが出来ると言う所と重なりますが、種目数を増やすことが出来る結果、「自分の弱点を克服する」「強化したい筋力を重点的に行う」「自分が行っているスポーツに合わせたトレーニングを行う」などの自由度が飛躍的に高まります。

特にスポーツに取り組んでいる人の場合、試合や競技の練習に合わせてコンディションを整えておく事を考えると、なかなかウエイトトレーニングに集中できる時間が取りにくくなってくると思います。そこで、分割法を用い、柔軟にメニューを組み立てることで最大限に効果を上げることが出来るようになります。

## ◆分割法を考える際のポイント

無限のバリエーションがあるメニューを考える上では、いくつかのキーとなるポイントがあります。

- ①特別な理由がない限りは1日に2カ所以上トレーニングする場合、大きく力の強い筋肉から始めていく。  
今回のケースの場合、腕>胸ではなく胸>腕の順に行く。
- ②協働筋（補助筋）は出来るだけ連続して使わないようにする。  
今回のケースの場合、補助筋が上腕三頭筋の種目と上腕二頭筋の種目を互い違いに行っている。
- ③1種目か2種目までに高重量を扱える種目を持ってくる。やはり筋肥大を引き出すのは高重量を扱える種目であり、力がある序盤に全力を出せるようにする。
- ④時間は60～90分程度で終わるようにする。  
こうすると、多くて全体合わせて6～8種目、セット数はウォームアップ、メイン合わせて各4～5セットになる。
- ⑤無理に1週間に詰め込もうとしないで、2週間、3週間のサイクルで考へてみる。これは後の巻で詳しく補足することになると思うが、例えば1週目の背中はデッドリフトを行った場合その週の脚はスクワットを行わず、2週目の背中はデッドリフトを抜いて脚には高重量のスクワットを！と言ったように週をまたいで組み合わせる。



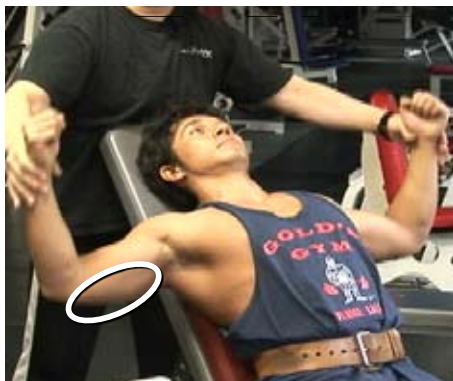
分割法を考える際に出てくる協働筋（≒補助筋）とは何でしょうか？  
例えばベンチプレスでは、主たる動きをする筋肉を【主動筋】と呼びます。  
胸のトレーニングの場合、基本適に全てにおいて主動筋は胸になります。  
一方で【協働筋】というのは、動作を行う際に主動筋と一緒に力を発揮し、  
サポートする筋肉です。

■プレス系種目の場合・・・



プレス系の種目の場合、もちろん主動筋は【大胸筋】になります。  
一方で、協働筋は【上腕三頭筋】になります。

■フライ系種目の場合・・・



フライ系の種目の場合、もちろん主動筋は【大胸筋】になります。  
一方で、協働筋は【上腕二頭筋】になります。

動作を行う場合主動筋は力が強く、協働筋の方が弱いケースが殆どなので、同じ協働筋の種目を連続して行うと協働筋が先にバテて、主動筋を追い込めなくなってしまいます。出来るだけ協働筋が重複しないようにメニューを考えると効率的です！

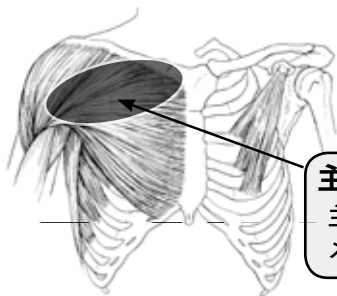
## 2 Lesson2 インクラインベンチプレス

### ◆胸のトレーニングの第1種目

今回は、「胸の上部を鍛えたい」という目標があるので、1種目目にオーソドックスなベンチプレスではなくインクラインベンチプレスを持ってきました。ただし、インクラインベンチプレスはラックで行うと角度が30度ぐらいと浅いので、上部を狙いつつも胸全体を追い込む1発目の種目として高重量を狙っていきます。

#### ■この種目の狙い：

- 胸の上部を中心に高重量を狙う
- 1種目目なので、出来るだけ重い重量を目指す
- プレス種目なので協働筋は上腕三頭筋となる



#### 主動筋：大胸筋上部

主動筋は大胸筋、中でも上部がメインターゲットとなります



#### 協働筋：上腕三頭筋

協働筋は上腕三頭筋の種目となります

