

質問用紙

講座	筋トレ講座
----	-------

質問	質問①	質問②	質問③
テキスト(冊子)名	完全攻略テキスト②	テキスト②	テキスト ①～②
該当ページ・行	4 ページ 18 行	4 ページ 行	ページ 行

(こちらに質問をご記入ください)

- ① 負荷量の設定は、ウェイト調整以外に 回数(限界回数)でも効果は変わりないでしょうか？
(ウェイト調整で8～12回の設定ではなく、ウェイト調整なく回数を限界までやるの意味です。)
- ② 回復にしていると思われる期間でも筋肉痛がある場合に筋トレを行う事は、問題あるでしょうか？
- ③ 全体を通じて 動画の案内は、ございますか？

講評	
----	--

この度は、ご質問をいただき、ありがとうございます。

質問回答は下記のとおりでございますので、ご確認をお願いします。

回答へのご不明な点はもちろん、学習内容などで分からないことがございましたら、いつでもご連絡ください。

これからも、スタッフ一同、最大限のサポートを提供させていただきます。

またのご利用をお待ちいたしております

【回答】

1. 筋トレにおいて、ウェイト調整を考慮しないトレーニングについて、高負荷の場合は、筋肉の成長を妨げ、オーバーワークによる怪我のリスクを高める可能性があります。筋トレの効果を最大限に引き出すためには、超回復を考慮したウェイト調整と休息が不可欠ですので適切な休息と栄養を摂りながら、無理のない範囲でトレーニングを継続しましょう。低負荷の場合は適切な回数をこなすことで、筋肉の成長を促すことができます。総負荷量（負荷×回数×セット数）が重要であり、低負荷でも十分な回数をこなせば、筋肥大効果が期待できます。
2. 筋肉痛がある場合は、超回復を妨げる可能性があるため、痛みが引くまで休息するか、痛みのない部位を鍛えるようにしましょう。
- 3.大変申し訳ございませんが当スクールは動画のご用意はなくテキストのみの学習となります。

その他にもご不明な点等がありましたら、いつでもご質問くださいね。

今後とも、よろしくお願いいたします。