

I S C 通信



2026 夏号

2026/7発行 Vol.47

日差しが日に日に強くなり、夏の訪れを感じる季節となりました。暑い時期は外出することが億劫となり、運動不足になりがちですが、こんな季節だからこそ、適度な運動は体力維持や健康管理に役立ちます。

ところで、皆さんはトレーニングをする際に意識していることはありますか？ただやみくもにトレーニングを行っても思った通りの結果は得られません。今回はトレーニングの基礎となる「3原理5原則」について紹介し、その中から意識性の原則について詳しく紹介します！

いつものトレーニングを振り返るきっかけにしてみてもいいかもしれません。

TOPIC

効率的なトレーニングのための「3原理5原則」

トレーニングの「3原理5原則とは」

筋力向上や健康づくりのためのトレーニングを行う際は、「3原理5原則」と呼ばれる基本的な考え方があります。これらは長年の運動生理学やスポーツ科学の研究結果をもとに整理されたもので、現在もスポーツ現場や健康づくりの場で広く活用されています。

【3原理】

・過負荷の原理

身体は普段以上の刺激を受けることで成長する

・可逆性の原理

鍛えた能力も運動をやめると低下する

・特異性の原理

得られる効果は行ったトレーニング内容に応じて現れる

【5原則】

・全面性の原則

特定の部位や能力に偏らず、身体全体をバランスよく鍛える

・個別性の原則

自分の体力や目的に合った運動を行う

・漸進性の原則

体力レベルに合わせて、段階的に負荷を高める

・反復性の原則

継続して繰り返すことで運動効果が現れる

・意識性の原則

目的や動作を意識して取り組む

「意識性の原則」

を理解して効果UP！

意識性の原則とは、トレーニング中に目的や動作、鍛えている筋肉を意識しながら運動を行うことです。例えばレッグプレスでは「足でプレートを押す」、チェストプレスでは「胸の筋肉をつかって押す」など、動作や身体の使い方を意識することで、トレーニングの質を高めることができます。

使う筋肉を意識すると...

近年の研究では、**トレーニング中の注意の向け方が筋力発揮やパフォーマンスに影響**することが報告されています。どの部位に意識を向けるかで筋活動に差が出るのかを調べた研究において、マシンを使ったショルダープレス(次ページ参照)を行った場合、三角筋に意識を向けた際には三角筋の筋活動が活発に、上腕三頭筋に意識を向けた際には上腕三頭筋の筋活動が活発になるという研究結果が出ています。

参考: Donghee Kim et al. J Clin Med.2026



鍛えたい筋肉を意識してトレーニングをしよう！

セット間の休息時間も有効に！

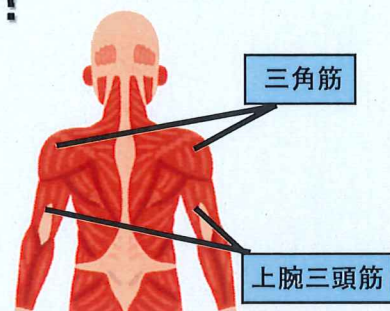
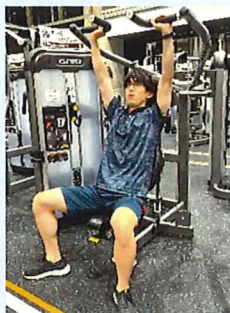
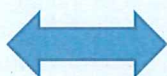
トレーニングのセット間を、「しっかり**鍛える部位を意識**してトレーニングができていたか」や「次は**どこに意識を向けて**トレーニングをしようか」など、自分の今行ったトレーニングの反省や改善の時間にしていくことで、よりトレーニングの質が向上していきます。

トレーニングは**回数や重量だけでなく、「どのような意識で取り組むか」も重要**です！

Training

鍛える部位を意識してみよう！

・マシンショルダープレス 10回程度



三角筋

上腕三頭筋

「三角筋」「上腕三頭筋」
それぞれ鍛えたい筋肉を
意識してみましょう！

肘の角度が垂直になるようにします。

使う筋肉を意識してバーを持ち上げます。

information

令和8年度第1回ISC教養講座 「効果的なウォーキング」を開催しました！ 5月27日(水)



満員御礼！
大盛況で終了しました！

【ご参加いただいた方のお声】

- ・重心のバランスを意識しながらトレーニングに繋がりたいと思います。
- ・正しく歩くと腰の痛みが楽になることが分かりました。
- ・ウォーキング時の目線に注意して歩こうと思いました。等々...

次回は8月5日(水)に「効果的な水中運動」で開催予定です！

ISC教養講座とは？

県民の皆様に対し、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場とした参加無料の公開講座です！(年間6回)

※今年度からは「石川県民大学校の受講講座」に登録しています。

青野
管理栄養士の

栄養コーナー

鶏むね肉と夏野菜のヘルシーカレー

ルウ不使用



1人分の栄養価
(ご飯除く)

エネルギー	287kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	11.9g
炭水化物	31.6g
食塩相当量	1.5g

旬の夏野菜をたっぷり使った彩り豊かなヘルシーカレーをご紹介します



青野 綾あおの あやな
(公財)北陸体力科学研究所
健康運動指導士
管理栄養士

材料(4皿分)

鶏ひき肉(むね肉)	350g
玉葱(みじん切り)	1個
すりおろししょうが	3g
すりおろしにんにく	3g
★カレー粉	大さじ4
★ウスターソース	大さじ2
★ケチャップ	大さじ3
★こしょう、塩	少々
トマトピューレ	300g
水	100ml
<夏野菜トッピング>	
カボチャ	40g
ピーマン	10g
パプリカ	10g
ナス	20g

作り方

1. トッピング用の野菜を切り、オーブン(トースター)で素焼きしておく。
2. フライパンにみじん切りにした玉葱、しょうが、にんにくを入れる。玉葱がきつね色になるまで中火で炒める。
3. 鶏ひき肉を入れ中火で火を通し★の調味料、トマトピューレ、水を加えて3分炒め、蓋をして弱火で5分程度煮る。
4. 中火にして全体をざっくり混ぜながら、2～3分水分をとばす。
5. 器にご飯を盛り、カレーをかけ素焼きしておいた野菜をトッピングする。

※辛さが苦手な方はお好みでヨーグルト、バターなどの乳製品やはちみつ、すりおろしりんごなどの甘味料を少し加えるとマイルドになります。

◆ヘルシーカレーのポイント！ (エネルギーは1人分)

ルウ使用 95kcal → カレー粉使用(★の材料) 46kcal
調味料を変えると-49kcal

牛ばら肉 415kcal → 鶏むね肉 117kcal
お肉の種類を変えると-298kcal

☆「ISC通信」へのご意見をお聞かせください！

「ISC通信」は、年に4回発行しております。これからも皆さまのお役に立てる情報を配信していきたいと思っておりますので、内容の充実を図るにあたり、皆さまからのご意見、ご感想をいただきたくアンケートへのご協力をよろしくお願い致します。

簡単なアンケートです、二次元コードを読み込みフォームに入力をお願い致します。

