

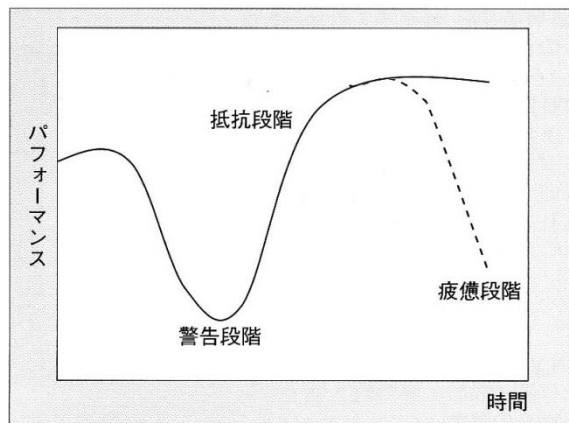
ピリオダイゼーション

● ピリオダイゼーション

目的とするトレーニング効果を獲得するために、トレーニング計画を目的別に「期分け」し、各期に応じてトレーニング量・強度・種類を変化させること。

● ストレスに対する適応

【 一般適応症候群（GAS理論） 】



1) ショック段階 または 警告段階

身体が新奇あるいは日常レベルを超える強いトレーニング・ストレスを受けている段階（数日～数週間）。

- ・ 極度の筋肉痛
- ・ 一時的なパフォーマンスの低下

2) 抵抗段階

身体が刺激に適応して正常な機能を取り戻す段階。

- ・ 形態的適応（筋肥大） - 超回復
- ・ 神経学的適応

3) 疲憊段階

大きなストレスが長期にわたって継続し、ストレスに対する適応能力が喪失された段階。

- ・ プラトー（進歩の停止）やスランプ（パフォーマンスの低下）を引き起こす危険性増大
- ・ オーバートレーニング症候群発症の危険性増大