

# スポーツ探究Ⅰ 最終発表

テーマ：「ベンチプレス100kgあげるには」

HRNO( 3627 )名前( 日向大心 )

## 1. 緒言 ① 探究のきっかけ

**ベンチプレス**を**100kg**挙げられるようになりたい！！

しかし、時間も限られているため、効率的で自分にあった**トレーニング方法**を見つけようと考えた。また、**セット法**による**効果の違い**を記録しようと思った。

## 2. 先行研究(トレーニング方法)

ベンチプレス100kgを挙げられる人は日本人の1%程度

一般的なトレーニングセット法

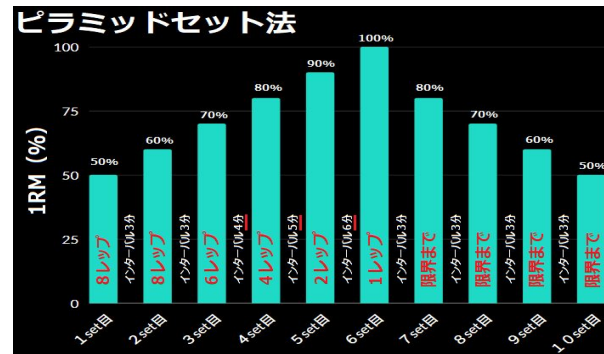
- ・ストレートセット法

1つのトレーニング種目を、インターバルを挟みながら、同じ重量で鍛える方法

- ・ピラミッドセット法

セットごとに重量を上げていき、最大重量に到達したら徐々に負荷を下げていくセット法  
(アセンディングセット法 + デイセンディングセット法)

筋肥大、筋力UPに効果的



初心者の場合はまず自分の10RMの強度を知ることが重要

目的別トレーニング表				
目的	強度	RM	セット数	インターバル
筋力向上	高強度	3~5RM	少なく	3~5分
筋肥大	中強度	8~12RM	多く	1~2分
筋持久力	低強度	15~20RM	多く	1分以内

筋量の増加をねらうなら中強度の負荷で行う

重量/回数	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
40	42	44	45	46	47	48	50	51	52	53	54
42.5	45	46	48	49	50	51	53	54	55	57	58
45	48	49	50	52	53	54	56	57	59	60	61
47.5	50	52	53	55	56	57	59	60	62	63	65
50	53	55	56	58	59	61	62	64	65	67	68
52.5	56	57	59	60	62	64	65	67	68	70	71
55	58	60	62	63	65	67	68	70	72	73	75
57.5	61	63	64	66	68	70	71	73	75	76	78
60	64	65	67	69	71	73	74	76	78	80	82
62.5	66	68	70	72	74	76	78	79	81	83	85
65	69	71	73	75	77	79	81	83	85	86	88
67.5	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92
70	74	76	78	81	83	85	87	89	91	93	95
72.5	77	79	81	83	86	88	90	92	94	96	99
75	80	82	84	86	89	91	93	95	98	100	102
77.5	82	84	87	89	91	94	96	98	101	103	105
80	85	87	90	92	94	97	99	102	104	106	109
82.5	87	90	92	95	97	100	102	105	107	110	112
85	90	93	95	98	100	103	105	108	111	113	116

### 3. 方法(対象者・期間・測定項目・実験場所 ・研究方法など)

対象者

1日向 大心 18歳 ベンチプレスMAX 87.5kg

2金森 勇佑磨 さん 18歳 // 65.0kg

期間

最終発表一か月前まで(6月～10月末 週二回トレーニング)

1 ピラミッドセット法 約50回

2 ストレートセット法

月に一度、MAX重量と体組成の測定を行い、記録する。  
対象者の記録の推移からセット法による効果の違いを発見する。

# より効率的に行うために

## 食事の改善

夏季休業期間中は、自身の体重の1.5～2倍(g)のタンパク質の摂取を心がけた。具体的には ※()→タンパク質量

### 朝

オートミール(5g) + プロテイン(15g) = (20g)

### 昼

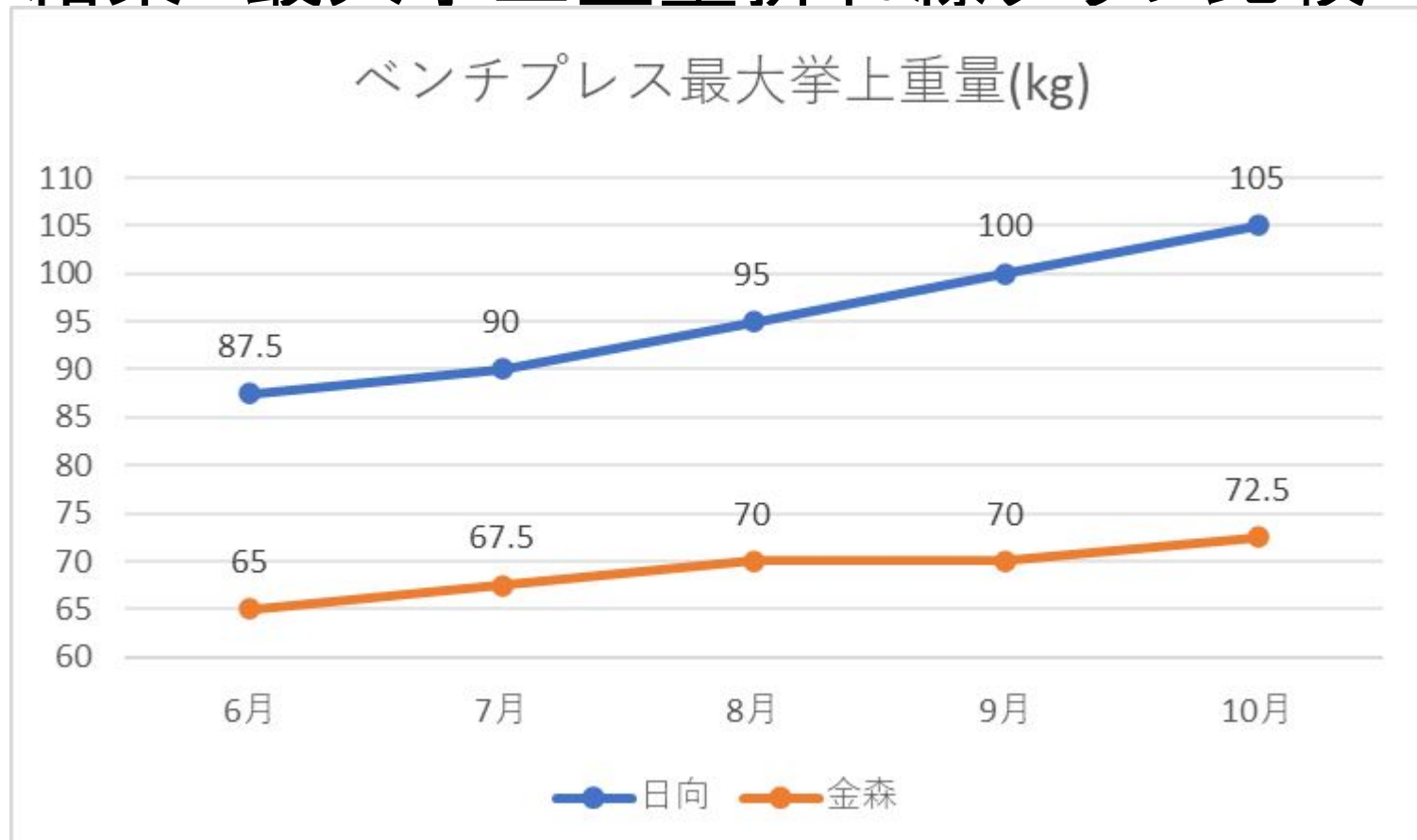
鶏むね肉150(40g) + 卵(10g) = (50g)

### 夜

通常の食事 + プロテイン = (30g)



## 4.結果 最大挙上重量折れ線グラフ比較





## 5. 考察

自分のトレーニングの効果とエビデンス  
ピラミッド法ではRMを考慮して使用重量が高くなるため、最大筋力が効率的に向上した。また、ディセンディングセット法(中重量×中回数)要素もあることで筋肥大も見られた。  
漸進性過負荷の原則を考慮しないと記録は停滞してしまう

1セット目:	最大筋力の60%×8レップ
2セット目:	最大筋力の70%×6レップ
3セット目:	最大筋力の80%×4レップ
4セット目:	最大筋力の90%×2レップ
5セット目:	最大筋力の70%×限界まで
6セット目:	最大筋力の60%×限界まで

## 6 まとめ

- ・かなり早く100kg挙げることができた
- ・筋肥大も見られ、周りに胸板が厚くなったと言われることが増えた
- ・休業期間終了後は食事を疎かにしてしまった
- ・記録し、RMを考慮することで意識性も高まり質のいいトレーニングが出来た
- ・RMを考慮しないと記録は停滞してしまう