スタミナ

スタミナの方方向性

- 1.そもそも疲れにくい体の獲得（生理学的）
- 2.疲労状態での正しい動作獲得（解剖学的）

疲労の恩恵

疲労状態で予測可能な動作が出来なくなると、システムは外乱に関係無く実行可能な一般的な方法を見つけようとする

疲労にうまく対処する事は自然界における生存のために基本的スキル

疲労は単に運動の障壁ではなく、学習過程の推進力となる

疲労時のトレーニングは α - γ 連関も刺激して、外乱に対して強い制御力を身に付けられる

局所疲労の活用

局所疲労は複雑な運動パターンを改善し、正しい動きを身に付ける事に貢献する

バスケットボールの練習で大腿四頭筋を疲労させておくと、シュート動作における大腿四頭筋の過活動を抑えられる

アクティベーションとは真逆の原理で、使い込む事でスイッチを切ってしまう

3つの疲労

- 1.中枢性疲労：中枢に起こる疲労で、疲労は遅く回復は速い
- 2.筋疲労：筋内に起こる疲労で、疲労は早く回復は遅い
- 3.神経筋疲労：中枢と筋の伝達で起こる疲労で、急速に疲労して急速に回復する

トレーニングの要素

- 1.課題→エクササイズやタスク
- 2.環境→道具や負荷
- 3.生体→能力や疲労