

1RM 測定について

【はじめに】

昨今、SNS などの影響かウェイトトレーニングをする人がかなり増えたように感じます。

ウェイトトレーニングを続けていると、「自分の限界」が気になる人も多いと思います。

本コラムでは限界を知るための MAX 重量の測り方である「1RM 測定」の方法や 1RM を知ることのメリットについて説明していきます。

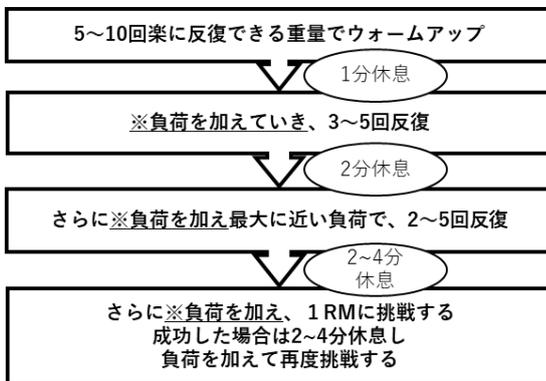
【RM とは？】

RM とは、Repetition Maximum の略で最大反復回数という意味があります。例えば、スクワットで 100kg を 1 回持ち上げることができたら 1RM は 100kg。75kg を 10 回で持ち上げることができたら、10RM=75kg ということになります。

簡単に言ってしまうと、RM は「ある重さに対する限界の反復回数」です。

【1RM の測り方】

では 1RM を測る場合、どうすれば良いのか。いきなり「MAX 重量を測る！」というのは危険です。3 セットのウォームアップセットで徐々に負荷を上げていき、本番に入ります。それぞれのセット間は休息を長めにとり、次のセットに疲労が残らないようにしましょう。(図.1)



※上半身種目は4~9kg
下半身種目は14~18kgずつ負荷を加えていく

図.1 1RM 測定の方法

【1RM を知ることのメリット】

トレーニングメニューを作る際、様々な変数が存在しますが、中でも負荷と反復回数は重要な変数です。この負荷と反復回数を決定する際に必要になってくるのが 1RM です。

自分の 1RM が把握できれば、「〇〇kg で〇〇回反復できる」というのが推定できます。(図.2)

負荷や反復回数によってトレーニングで得られる効果は変わってきます。自分の 1RM を把握していれば目的に合った正しい負荷設定で効率の良いトレーニングを行うことが可能になります。

%1RM	反復回数
100	1
95	2
93	3
90	4
87	5
85	6
83	7
80	8
77	9
75	10
70	11

図.2 1RM の割合と反復できる回数

【おわりに】

ここまで説明してきましたが、1RM 測定は単関節運動の種目には適していません。また、多関節運動でもベントオーバーロウなど姿勢を維持することが難しい種目での実施は危険です。BIG3(スクワット・ベンチプレス・デッドリフト)とパワー種目(クリーンなど)に留めておきましょう。

また、1RM 測定はその人にとっての MAX の重量を扱うことになるのでウェイトトレーニング初心者がいきなり行うのは危険です。ある程度経験を積み、正しいフォームを身につけ、補助についても、安全に限界に挑戦していきましょう。

参考文献

G.Gregory Haff N.Travis Triplett 編 岡田純一監修 : NSCA 決定版ストレングス&コンディショニング第4版 2018年 第17章「レジスタンストレーニングのためのプログラムデザイン」 480-511.