

# 週末集中型ハイブリッド・サイクル 筋トレ完全遂行マニュアルVer2.1

## 第1章：コンセプトと基本戦略

### 1.1 目的

本プログラムは、「平日は疲労管理と筋肥大（パンプ）」、\*\*「週末は高強度による筋力強化」\*\*という異なる刺激を組み合わせ、忙しい社会人が怪我なく最短で身体を変えることを目的とします。

### 1.2 強弱のピリオダイゼーション（波動）

筋肉の成長には「総負荷量（ボリューム）」と「強度」の両方が重要です1。

- **平日（火・木）**：神経系への負担が少ない「中重量・中高回数（10-15回）」で、代謝ストレス（パンプ感）を狙う。関節に優しいマシン種目が中心。
- **週末（土・日）**：時間と体力がある時に「高重量・低回数（5-8回）」で、物理的刺激を与える。フリーウエイト（BIG3等）が中心。

## 第2章：強度設定と重量の目安（重要）

曜日	目的	重量設定 (%1RM)※1	回数	余力 (RPE)※2	セット間休憩
週末	筋力・高強度	80% ~ 90%	5 ~ 8回	9 ~ 10 (限界)	3~5分
平日	肥大・調整	60% ~ 75%	10 ~ 15回	7 ~ 8 (余力あり)	1~2分

- **※1 1%1RM**: 「週末のメイン重量の70~80%」が平日の目安です。
- **※2 RPE (自覚的運動強度)**: 平日は「あと2~3回できる」余力を残すことで、週末への疲労蓄積を防ぎます。

## 第3章：週間スケジュール（標準サイクル）

曜日	テーマ	部位	内容
月	OFF	完全休養	週末の疲労回復
火	平日A	上半身	マシン・ダンベル中心（中強度）
水	OFF	完全休養	睡眠確保
木	平日B	下半身	マシン中心（中強度・腰保護）
金	OFF	準備	ストレッチ・十分な栄養摂取
土	週末A	下半身	フリーウエイト（高強度・メイン）
日	週末B	上半身	フリーウエイト（高強度・メイン）

## 第4章：詳細メニュー（通常時）

### 【週末】高強度・フリーウエイト（土日）

#### 土曜日：下半身B（高強度・筋力）

- バーベル・スクワット：3～5セット×5～8回
- 注意: 腰椎保護のため「ブレッシング（腹圧）」を必須とします2。
- 【推奨】フロントフット・エレベテッド・スプリットスクワット (FFESS)：2～3セット×8～10回
- 効果: 片足を台に乗せるランジ。脊柱への負担を抑えつつお尻を強烈に刺激します。
- ヒップスラスト：3セット×8～10回3

#### 日曜日：上半身B（高強度・筋力）

1. ベンチプレス：3～5セット×5～8回
2. ベントオーバーロウ（またはワンハンドロウ）：3～4セット×8～10回
3. オーバーヘッドプレス：3セット×6～8回

### 【平日】中強度・マシン中心（火木）

#### 火曜日：上半身A（中強度・パンプ）

1. インクライン・ダンベルプレス：3セット×10～12回
2. ラットプルダウン：3セット×10～15回
3. サイドレイズ：3セット×15～20回

#### 木曜日：下半身A（中強度・関節保護）

- レッグプレス：3セット×10～12回
- 理由: スクワットと異なり腰への軸圧がないため、脊柱を休ませられます4。
- レッグカール：3セット×12～15回
- アブドミナル（腹筋）：3セット

## 第4.5章：【日曜】部位別・特化型アレンジ（高強度カスタマイズ）

日曜日の「上半身B」は、基本的に「胸・背中・肩」をバランスよく鍛えますが、「特定の部位の成長が遅れている」「もっと厚みが欲しい」という場合は、以下の特化型メニューに切り替えます。

### 【共通ルール】

- 優先順位: ターゲット部位を\*\*「1種目目」\*\*に配置し、エネルギーが満タンの状態で高重量を扱います1。
- セット数: ターゲット部位のみ\*\*「5セット」\*\*行い、他部位は維持のために「3セット」に留めます。

### パターンA：【胸特化】大胸筋破壊モード

目的: 厚い胸板とベンチプレスの重量アップ

- 【メイン】バーベル・ベンチプレス
- 設定: 5セット×5～8回（RPE 9-10）

- **ポイント:** 肩甲骨を寄せて下げ（下制）、足裏全体で床を踏ん張り「ブリッジ」を作って肩を守ります2, 3。
- **【サブ】 インクライン・ダンベルプレス**
- **設定:** 3セット × 6~10回
- **ポイント:** ベンチ角度30~45度。バーベルよりも可動域を広くとり、大胸筋上部を狙います。
- **【安全・補助】 フロア・ダンベルプレス**
- **採用条件:** 肩に違和感がある場合、または最後の追い込み。
- **ポイント:** 床に寝て行います。床がストッパーとなり肘が下がりにすぎないため、肩関節への負担を最小限に抑えつつ高重量を扱えます4, 5。
- **【維持】 ワンハンド・ダンベルロウ** (3セット)
- **【維持】 サイドレイズ** (3セット)

## パターンB：【背中特化】 広背筋・逆三角形モード

*目的:* 背中 of 広がり と 厚み。前日のスクワットによる腰の疲労を考慮したメニュー構成。

- **【メイン】 加重・懸垂 (チンニング)**
- **設定:** 5セット × 5~8回 (RPE 9-10)
- **ポイント:** 自重で10回以上できる場合はディッピングベルト等で加重します。脊柱を牽引（ぶら下がる）するため、前日のスクワットで疲弊した腰への負担がありません。
- **【サブ】 ワンハンド・ダンベルロウ**
- **設定:** 3~4セット × 8~10回
- **ポイント:** ベンチに片手・片膝をつき、腰への負担を分散させます。バーベル・ベンチオーバーロウは腰椎へのせん断力が強いいため、スクワット翌日の特化種目としては避け、こちらを採用します6。
- **【維持】 インクライン・ダンベルプレス** (3セット)
- **理由:** ベンチプレスよりも使用重量が下がるため、疲労した身体でもフォームを維持しやすいため。
- **【維持】 リアレイズ** (3セット)

## パターンC：【肩特化】 メロン肩・プレス力強化モード

*目的:* 肩の張り出しと頭上への挙上力強化。

- **【メイン】 オーバーヘッドプレス (スタンディング)**
- **設定:** 5セット × 5~8回 (RPE 9-10)
- **ポイント:** バーベルを鎖骨から頭上へ押し上げます。全身の連動性が求められるため、最もフレッシュな1種目目に行います。
- **注意:** 腰が反りすぎる場合は、片膝立ちで行う\*\*「ハーフニーリング・プレス」\*\*に変更し、体幹の安定を優先してください7。
- **【サブ】 シーテッド・ダンベル・ショルダープレス**
- **設定:** 3セット × 8~10回
- **ポイント:** 座ることで下半身の反動を消し、三角筋を孤立させます。
- **【補助】 アップライトロウ (またはハイプル)**
- **設定:** 3セット × 10~12回
- **ポイント:** 肩のサイド (中部) と僧帽筋を狙います。
- **【維持】 ベンチプレス** (3セット・重量軽め)

- **注意:** 肩が疲労した状態でのベンチプレスは怪我のリスクがあるため、重量は普段の80%程度に抑え、フォーム確認に徹します。

## 第5章：緊急対応マニュアル（イレギュラー発生時）

ここが最も重要です。\*\*「If-thenプランニング（もし～なら、こうする）」\*\*の考え方に基づき、事前に対応策を決めておくことで、挫折率を大幅に下げられます5。

### ケースA：【平日の欠落】仕事などで火・木に行けなかった場合

平日の目的は「ボリュームを稼ぐこと」と「神経系の維持」です。ジムに行けなくても、\*\*「自宅で15分動く」か「週末に微調整」\*\*することでカバーします。

**対応策1：自宅での「維持」トレーニング（所要時間15分）** ジムに行けない日は、帰宅後すぐ（または入浴前）に以下の自重トレを行います。

- **プッシュアップ（腕立て伏せ）**：2セット×限界まで
- **自重ブルガリアンスクワット**：2セット×15回（左右）
- **効果:** 次の週末のスクワットに向けた股関節の柔軟性維持になります。
- **メリット:** 「運動をゼロにしなかった」という事実がモチベーションを維持させます。

**対応策2：週末での「ボリューム補填」** 平日に全く動けなかった場合、週末のトレーニング量をわずかに増やします。

- **方法:** 土日のメイン種目（スクワット・ベンチプレス）以外の\*\*補助種目（レッグプレスやダンベル種目）を「+1セット」\*\*追加する。
- **注意:** メイン種目の重量は増やさないでください。平日の空白で神経系が鈍っている可能性があるため、怪我のリスクが高まります。

### ケースB：【週末の欠落】出張などで土日に行けなかった場合

高強度の刺激が抜けてしまうため、翌週で取り戻す必要があります。

**対応策：翌週平日の「リカバリー・モード（全身法）」** 翌週の平日（火・木）は分割法を中止し、1回で全身を鍛えるメニューに切り替えます。

- **メニュー:** ゴブレットスクワット、ダンベルデッドリフト、ダンベルプレス、ラットプルダウン（各3セット×10回）
- **理由:** 週2回しか行けない場合、分割法よりも全身法の方が効率よく総負荷量を稼げるためです7。

## 第6章：怪我予防とコンディショニング

### 6.1 必須テクニック「ブレイシング（腹圧）」

週末の高重量種目では、お腹を凹ませる「ドロイン」ではなく、\*\*息を吸ってお腹を360度（脇腹・背中含む）膨らませて固める「ブレイシング」\*\*を行ってください。これが天然のコルセットとなり腰椎を守ります[2]9。

## 6.2 「デロード（積極的休養）」の導入

4～8週間ごとに1週間、\*\*使用重量やセット数を通常の50～60%に落とす「デロード週」\*\*を設けてください。蓄積した疲労（特に関節や神経系）を抜き、停滞を防いで長期的な成長を促します<sup>11</sup>。

## 6.3 アクティブレスト（積極的休養）

オフの日（月・水・金）に疲労が抜けない場合は、完全静養するのではなく、散歩や軽いストレッチを行って血流を良くすることで、疲労物質の除去が早まります<sup>13</sup>。