

日本のスポーツ書籍における

「筋力トレーニング」という用語の登場と変化

杉山 明土

論文の構成

第一章 はじめに

第二章 研究方法と資料

第三章 1960年代のスポーツ書籍における筋力の位置づけ

第四章 1970年代における「筋力トレーニング」という用語の定着

第五章 比較と考察

第六章 結論

第一章 はじめに

なぜ「筋力トレーニング」という言葉に注目するのか 私が「筋力トレーニング」という言葉に注目する理由は、私自身の競技経験に基づく問題意識にある。私は高校時代からサッカーに取り組んできたが、当時在籍していた高校では、筋力トレーニングは柔軟性の低下や怪我のリスクを高めるという考えから、積極的には推奨されていなかった。そのため、チームとして筋力トレーニングを行う機会はほとんどなかった。しかし個人的には、試合において十分なパフォーマンスを発揮できない状況が続いていた。特に私は身長が高かったこともあり、身体的な強さを活かすことができれば、競技において優位に立てるのではないかと考えるようになった。そこで私は、個人の判断として筋力トレーニングを開始した。筋力トレーニングを継続的に行うようになり、半年ほど経過した頃から、フィジカルコンタクトにおいて相手に当たり負けをする場面が明らかに減少した。この経験を通じて、筋力トレーニングが競技パフォーマンスの向上に寄与する可能性を実感するようになった。その後もトレーニングを継続し、現在では週に五回程度ジムに通い、筋力トレーニングを行っている。このよ

うな個人的経験から、現在では一般的なトレーニング方法として広く受け入れられている「筋力トレーニング」という言葉が、日本においていつ頃から、どのような過程を経て定着していったのかに関心を持つようになった。本研究では、日本のスポーツ書籍を資料として、この用語の登場と変化を明らかにすることを目的とする。

1.1 なぜ今、「筋力トレーニング」という言葉を研究するのか

私が「筋力トレーニング」という言葉に注目する理由は、私自身の競技経験に基づく問題意識に加え、近年の社会的状況の変化にもある。現在、日本では筋力トレーニングが一種のブームとして広がっており、都市部を中心に新たなトレーニングジムが次々と開設されている。また、SNS 上では筋力トレーニングを推奨する発信が日常的に行われ、書籍や動画コンテンツにおいても「筋トレ」は身近なテーマとして扱われている。このように、現代日本において「筋力トレーニング」は、スポーツ選手に限らず、一般の人々にとっても広く知られた行為となっている。しかし、この言葉が現在のように肯定的かつ自明なものとして受け入れられるようになるまでには、一定の時間と過程が存在したはずである。実際、私自身の高校時代の経験からも分かるように、筋力トレーニングはかつて「柔軟性を失う」「怪我のリスクを高める」といった否定的なイメージと結びつけられることも少なくなかった。そこで私は、現在のブームとは対照的に、筋力トレーニングが日本において最初にどのように捉えられていたのか、また当時のスポーツ書籍の中で、どのような位置づけを与えられていたのかに関心を持つようになった。今では当然のように用いられている「筋力トレーニング」という言葉が、はじめから独立した概念として存在していたのか、それとも別の概念の一部として扱われていたのかを明らかにすることは、現代の筋トレ文化を相対化する上でも重要であると考えられる。本研究では、このような問題意識のもと、日本のスポーツ書籍を資料として、「筋力トレーニング」という用語がいつ頃から登場し、どのような意味や文脈で用いられてきたのかを、言葉の歴史という観点から明らかにすることを目的とする。現在、「筋力トレーニング」という言葉は、スポーツや健康分野においてごく一般的に用いられている。しかし、この言葉が日本でいつ頃から使われ始め、どのように定着していったのかについては、十分に検討されてきたとは言い難い。

用語の定義 本研究において用いる「筋力トレーニング」という用語について、あらかじめ定義を行う。本研究では、筋力トレーニングを、特定の競技動作の補助として行われる一般的な運動や、包括的な体力づくり全般を指すものとしてではなく、

筋力の向上そのものを目的として、計画的かつ反復的に行われる身体運動を指すものとして用いる。具体的には、筋収縮の特性や負荷設定に基づき、筋力を高めることを主たる目的とするトレーニングを「筋力トレーニング」と定義する。したがって、本研究においては、単に身体を動かす運動全般や競技練習の一部として行われる運動は、この定義には含めない。なお、本研究の目的は、筋力トレーニングの効果や方法の妥当性を検証することではなく、スポーツ書籍において「筋力トレーニング」という用語が、どのような文脈で用いられ、どのように独立した概念として位置づけられてきたのかを明らかにすることにある。研究目的 本研究の目的は、日本のスポーツ関連書籍を資料として、「筋力トレーニング」という用語が日本においていつ頃から登場し、どのように用いられてきたのかを明らかにすることである。

第二章 研究方法と資料

2.1 研究の立場と先行研究の整理

これまでの筋力トレーニングに関する研究は、主にトレーニング方法の有効性や身体への効果に焦点を当ててきた。たとえば、筋力向上のメカニズムやトレーニング頻度、負荷設定、競技パフォーマンスや健康への影響などが中心的な研究対象となっている。一方で、「筋力トレーニング」という言葉そのものが、いつ頃から、どのような文脈で用いられるようになったのかといった、用語の歴史や言説の変化に注目した研究は多くない。多くの先行研究において、「筋力トレーニング」という語は、すでに確立された前提概念として扱われており、その成立過程については十分に検討されてこなかったといえる。そこで本研究では、筋力トレーニングの実践内容や科学的妥当性を論じるのではなく、「筋力トレーニング」という用語がスポーツ書籍の中でどのように位置づけられてきたのかに焦点を当てる。本研究の立場は、トレーニングの発展史を扱う「実践史」ではなく、言葉の使われ方や意味の変化を追う「用語史・言説史」の視点に立つものである。

2.2 研究方法

本研究では、日本における「筋力トレーニング」という用語の成立と変化を明らかにするため、スポーツ関連書籍における言葉の使われ方に注目した。筋力トレーニングの効果や方法の正当性を検証することを目的とするのではなく、書籍の中で当該用

語がどのような位置づけで用いられているかを分析対象とした点に本研究の特徴がある。具体的には、本文内容の詳細な理論分析ではなく、①書名、②目次、③章タイトル、④用語の登場の仕方といった、言葉が明示的に現れる部分を中心に確認した。これにより、「筋力」が体力や技術の一要素として扱われていた段階から、「筋力トレーニング」という語が独立した概念として用いられるようになる過程を比較することが可能になると考えた。また、本研究は数量的な出現頻度分析ではなく、質的な比較分析を採用している。年代ごとの書籍を横断的に比較することで、用語の意味や位置づけの変化を明らかにすることを目的とした。

2.3 資料の選定方法

資料の収集には、国立国会図書館デジタルコレクションを用いた。検索語として「筋力トレーニング」を使用し、検索結果を出版年の古い順に並べ替えた上で、インターネット上で閲覧が可能な資料を抽出した。本研究では、用語の成立過程を検討するため、1960年代から1970年代に出版されたスポーツ関連書籍を調査対象とした。この時期は、日本においてスポーツ科学やトレーニング理論が体系化され始めた時代と重なっており、「筋力トレーニング」という用語が定着する過程を捉える上で重要であると考えられる。

2.4 調査対象資料

本研究で主に分析対象とした資料は以下の4点である。「三段跳びのトレーニング」(1962年) 「スポーツマンの体力づくり」(1962年) 「アイソメトリック・トレーニング ―筋力トレーニングの理論と実際―」(1970年) 「筋力トレーニングの科学的基礎」(1975年) これらの資料は、出版年代だけでなく、対象読者や内容構成に明確な違いが見られる。1962年の書籍では、筋力は体力や競技技術の一要素として位置づけられているのに対し、1970年代の書籍では、筋力トレーニングそのものが主題として扱われ、理論や方法が体系的に整理されている点が特徴である。

2.5 分析の視点

本研究では、以下の点を分析の視点として設定した。第一に、「筋力トレーニン

グ」という用語が書名や章タイトルに用いられているかどうかである。第二に、筋力が体力や技術の一部として補助的に扱われているのか、それとも独立したトレーニング対象として扱われているのかという点に注目した。第三に、目次構成や章立てから、筋力トレーニングが体系化された分野として認識されているかを確認した。

第三章 1960 年代のスポーツ書籍における筋力の位置づけ

本章では、1960 年代に出版されたスポーツ関連書籍を対象に、当時「筋力」がどのように扱われていたのかを検討する。具体的には、「三段跳びのトレーニング」（1962 年）および「スポーツマンの体力づくり」（1962 年）を取り上げ、「筋力トレーニング」という用語がどのような位置づけにあったのかを明らかにする。

3.1 「三段跳びのトレーニング」（1962 年）

「三段跳びのトレーニング」は、陸上競技の中でも三段跳びという特定競技に特化した専門書である。本書は、競技パフォーマンスの向上を目的として、助走、踏切、跳躍、着地といった動作の技術的解説を中心に構成されている。目次や章構成を確認すると、本書では競技技術や動作分析に重点が置かれており、「筋力トレーニング」という用語が独立した章タイトルとして用いられている箇所は見られない。筋力についての言及は存在するものの、それらは主に跳躍動作を支える身体的条件として補助的に扱われている。このことから、本書における筋力は、競技技術を成立させるための前提条件であり、単独で鍛える対象として体系的に論じられてはいないことがわかる。つまり、1960 年代初頭の競技専門書においては、筋力は重要視されてはいるものの、「筋力トレーニング」という独立した概念としては認識されていなかったと考えられる。

3.2 「スポーツマンの体力づくり」（1962 年）

「スポーツマンの体力づくり」は、特定の競技に限定されることなく、スポーツマン全般を対象とした書籍である。本書のタイトルからも分かるように、中心的なテーマは「体力づくり」であり、スポーツに必要な身体的能力を総合的に捉える立場が取

られている。本書では、体力を構成する要素として筋力、持久力、柔軟性、敏捷性などが挙げられており、筋力はその中の一要素として説明されている。しかし、目次や章構成を見る限り、「筋力トレーニング」という用語が前面に出てくることはなく、筋力はいくまで体力概念の一部として包括的に扱われている。このように、本書においても筋力は重要な身体能力として位置づけられているものの、それを専門的に鍛えるための独立したトレーニング分野としては想定されていない。ここから、1960年代における一般的なスポーツ書籍においては、「体力づくり」という広い枠組みの中で筋力が語られていたことが読み取れる。

3.3 小括：1960年代における筋力の位置づけ

以上の二冊の分析から、1960年代のスポーツ書籍においては、「筋力」は競技技術や体力を支える重要な要素として認識されていたものの、「筋力トレーニング」という用語が独立した概念として用いられてはいなかったことが明らかとなった。この時期の書籍では、筋力はいくまで体力や技術の一部として位置づけられており、体系的なトレーニング理論として提示されることは少なかった。したがって、1960年代は、「筋力トレーニング」という言葉がまだ確立していない段階、すなわち用語の未確立期であったと位置づけることができる。次章では、1970年代に出版された書籍を対象として、「筋力トレーニング」という用語がどのように登場し、どのように定着していったのかを検討する。

第四章 1970年代における概念の成立と専門化

本章では、1970年代に出版されたスポーツ関連書籍を対象に、「筋力トレーニング」という用語がどのように登場し、どのように定着していったのかを検討する。具体的には、「アイソメトリック・トレーニング—筋力トレーニングの理論と実際—」

(1970年)および「筋力トレーニングの科学的基礎」(1975年)を取り上げ、1960年代の書籍と比較しながら用語の位置づけの変化を明らかにする。

4.1 「アイソメトリック・トレーニング—筋力トレーニングの理論と実際

一」(1970 年)

1970 年に出版された『アイソメトリック・トレーニング—筋力トレーニングの理論と実際—』は、書名そのものに「筋力トレーニング」という語を含んでおり、この点からすでに 1960 年代の書籍とは大きな違いが見られる。本書では、筋力トレーニングが体力づくりの一要素としてではなく、それ自体が主題として設定されている。目次構成を見ると、筋収縮の種類や筋力発達の理論、トレーニング方法などが体系的に整理されており、筋力トレーニングが科学的に説明される対象となっていることがわかる。特に、アイソメトリック（静的筋収縮）という専門用語が用いられている点は、筋力トレーニングが経験則ではなく、理論に基づいて理解される段階に入ったことを示している。また、本書ではトレーニング方法が具体的に示されており、筋力トレーニングが誰かの補助的な練習ではなく、独立した実践領域として成立していることが確認できる。このことから、1970 年時点で「筋力トレーニング」という用語は、すでに専門的な意味を持つ概念として用いられていたと考えられる。

4.2 「筋力トレーニングの科学的基礎」(1975 年)

1975 年に出版された『筋力トレーニングの科学的基礎』は、「筋力トレーニング」という用語の定着と専門化を示す代表的な資料である。本書では、筋力トレーニングが一時的な流行や技術論ではなく、スポーツ科学の一分野として体系化されている点が大きな特徴である。目次構成を見ると、生理学的基礎、筋力発達の理論、トレーニング方法、測定や評価といった項目が整理されており、筋力トレーニングが理論と実践の両面から説明されていることがわかる。ここでは、筋力は体力の一要素としてではなく、研究対象そのものとして扱われている。さらに、本書では専門的な用語や図表が用いられており、読者としては一般のスポーツ愛好者ではなく、指導者や研究者が想定されていると考えられる。この点からも、1970 年代半ばには「筋力トレーニング」という言葉が、専門的な学術用語として確立していたことが示唆される。

4.3 小括：1970 年代における用語の定着

以上の二冊の分析から、1970 年代に入ると「筋力トレーニング」という用語が、書名や章タイトルに明示的に用いられるようになり、独立した概念として定着してい

ったことが明らかとなった。1960年代の書籍では、筋力は体力や競技技術を支える要素として補助的に扱われていたのに対し、1970年代の書籍では、筋力トレーニングそのものが研究・実践の対象として前面に押し出されている。この変化は、「筋力」が単なる身体能力の一部から、体系的に鍛えるべき対象へと位置づけを変えたことを示している。したがって、1970年代は、「筋力トレーニング」という言葉が日本のスポーツ書籍において明確に定着した時期であると位置づけることができる。

第五章 比較と考察：言葉はどのように「格上げ」されたか比較と考察

筋力から「筋力トレーニング」への転換 本章では、第3章および第4章で分析した1960年代と1970年代のスポーツ書籍を比較し、「筋力トレーニング」という用語がどのように位置づけを変えていったのかを考察する。特に、筋力がどのような文脈で語られていたのか、またそれがどの段階で独立した概念として成立したのかに注目する。

5.1 1960年代と1970年代の比較

1960年代に出版されたスポーツ書籍では、筋力は重要な身体能力として認識されていたものの、それ自体が主題として扱われることは少なかった。「三段跳びのトレーニング」では、筋力は競技技術を支える前提条件として言及されており、あくまで技術や動作の補助的要素として位置づけられていた。また、「スポーツマンの体力づくり」においても、筋力は体力を構成する複数の要素の一つとして扱われており、「体力づくり」という包括的な枠組みの中に含まれていた。これに対して、1970年代の書籍では、「筋力トレーニング」という用語が書名や章タイトルに明示的に用いられるようになり、筋力トレーニングそのものが主題として設定されている。「アイソメトリック・トレーニングー筋力トレーニングの理論と実際ー」では、筋力トレーニングが理論と方法の両面から体系的に説明されており、筋力が独立した研究・実践の対象として扱われていることが確認できる。さらに、「筋力トレーニングの科学的基礎」では、生理学的基礎からトレーニング理論までが整理され、筋力トレーニングがスポーツ科学の

一分野として確立している様子が示されている。このように、1960年代と1970年代を比較すると、筋力の扱われ方には明確な違いが見られる。前者では筋力は他の能力と並列的に語られていたのに対し、後者では筋力トレーニングが独立した概念として前面に押し出されている。

第六章 結論と今後の課題

本研究では、日本のスポーツ書籍を資料として、「筋力トレーニング」という用語がどのように登場し、どのような過程を経て定着していったのかを検討してきた。1960年代の書籍では、筋力は体力や競技技術を構成する一要素として位置づけられており、「筋力トレーニング」という用語が独立した概念として用いられることはほとんどなかった。一方、1970年代に入ると、書名や章タイトルに「筋力トレーニング」という語が明示的に用いられるようになり、筋力トレーニングそのものが研究・実践の対象として体系化されていく様子が確認された。

このことから、日本のスポーツ書籍において「筋力トレーニング」という言葉は、1960年代には未確立であったものの、1970年代に入ってから独立した概念として明確に定着したと結論づけることができる。本研究は、筋力トレーニングの効果や方法を論じるのではなく、用語の使われ方や位置づけの変化に注目することで、筋力トレーニングが「当たり前の概念」になる以前の段階を相対化した点に意義がある。

現在では、筋力トレーニングはSNSやメディアを通じて広く普及し、一般的な健康行動として受け入れられている。しかし、その背景には、スポーツ科学の発展とともに言葉として整理・体系化されてきた歴史が存在する。本研究は、そうした現代の筋トレ文化を理解するための一つの基礎的視点を提示したといえる。

今後の課題としては、スポーツ書籍に限らず、新聞記事や雑誌、さらにはテレビやインターネット上の言説を対象に、「筋力トレーニング」や「筋トレ」という語がどのように一般社会へ広がっていったのかを検討することが挙げられる。また、「筋トレ」という略語がいつ頃から使われ始めたのかを調査することで、専門用語が日常語へと変化していく過程をより立体的に明らかにすることができるだろう。

参考文献

三段跳びのトレーニング 出版 ベースボール・マガジン社 1962 年 著者
ユー・ベルホシヤンスキー 著 岡本正己 小泉健司 共訳

陸上競技マガジン 出版 1964 年 8 月 ベースボール・マガジン社

アイソメトリックトレーニング：筋力トレーニングの理論と実態 出版 大修館書
店 1970 年 著者 Th.ティンガー 著 猪飼道夫, 松井秀治 共訳

スポーツマンの体力づくり（スポーツ新書） 出版 ベースボール・マガジン社
1962 年 著者 窪田登 著

筋力トレーニングの科学的基礎 出版社 ベースボール・マガジン社 1975 年 著
者 ジョン・オーシア 著 窪田登 訳