

POF 法 深掘りシリーズ① ミッドレンジ種目について



◆POF 法とは？

Position Of Flexion（ポジション オブ フレクション）の略語で、スティーブ・ホフマンという方が提唱したトレーニング理論の一つです。筋肉を効率的に肥大させるために、3 種類の負荷をかけて行うトレーニング法です。

3 種類の種目はミッドレンジ種目・ストレッチ種目・コントラクト種目と呼ばれ、それぞれ負荷が最大となる可動域が異なり満遍なく筋肉に刺激を与えることが出来ます。今回はミッドレンジ種目についてご紹介いたします。

◆ミッドレンジ種目とは

ミッドレンジ種目とは、トレーニング種目の動作の中で中盤に 1 番負荷がかかる種目になります。

また 3 つの種目の中で最も重量を扱うことができる種目になります。

最大挙上重量の 70～85%くらいの重量で、8～10 回で 3～5 セット、インターバルは 2～3 分が目安になります。

例) ベンチプレス MAX100kg の人の場合：80kg 8～10 回 3～5 セット

◆各部位の主なミッドレンジ種目

部位	種目
大胸筋	ベンチプレス
広背筋	チンニング
上腕二頭筋	バーベルアームカール
上腕三頭筋	ナローベンチプレス
三角筋	ショルダープレス
大腿四頭筋	スクワット

◆ミッドレンジ種目で意識すること

ミッドレンジ種目を行う際は、筋肉に効かせるなどは意識する必要はありません。

正しいフォーム・少ない回数で“高重量”を扱い、筋力（パワー）を付ける意識で行いましょう。

ただフォームが崩れてしまうような重量は“高重量”ではなく“無謀な重量”になってしまっていますので、トレーニングの効果が薄かったり何より怪我の原因となりますので、自分の最大挙上重量をしっかりと把握してから重量設定を行いましょう。

◆適正重量の見極め方

自分の適性の重量が何 kg なのか。【RM 換算】という計算式を使って出すことができます。

計算式で出す場合は **重量×回数÷4（BP は 40、SQ・DL は 33.3） + 重量 = 最大挙上重量**

例) ベンチプレス 80kg 10 回挙がる人 $80 \times 10 \div 40 + 80 = 100\text{kg}$

POF 法の場合、ベンチプレス 100kg の 70~85%の重量で 8~10 回行う、ということになります。

実際に自分の MAX（ギリギリ一回挙がる重さ）を行って調べる方法もありますが、こちらはどうしても怪我のリスクが高くなってしまいますので、フォームの出来上がっていない初心者の方にはオススメしません。

また計算式で出すよりも簡単な早見表というのがありますので、参考として↓に添付します。

kg/reps		Rep数													
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
使用重量 (kg)	20	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5
	25	26.3	26.9	27.5	28.1	28.8	29.4	30.0	30.6	31.3	31.9	32.5	33.1	33.8	34.4
	30	31.5	32.3	33.0	33.8	34.5	35.3	36.0	36.8	37.5	38.3	39.0	39.8	40.5	41.3
	35	36.8	37.6	38.5	39.4	40.3	41.1	42.0	42.9	43.8	44.6	45.5	46.4	47.3	48.1
	40	42.0	43.0	44.0	45.0	46.0	47.0	48.0	49.0	50.0	51.0	52.0	53.0	54.0	55.0
	45	47.3	48.4	49.5	50.6	51.8	52.9	54.0	55.1	56.3	57.4	58.5	59.6	60.8	61.9
	50	52.5	53.8	55.0	56.3	57.5	58.8	60.0	61.3	62.5	63.8	65.0	66.3	67.5	68.8
	55	57.8	59.1	60.5	61.9	63.3	64.6	66.0	67.4	68.8	70.1	71.5	72.9	74.3	75.6
	60	63.0	64.5	66.0	67.5	69.0	70.5	72.0	73.5	75.0	76.5	78.0	79.5	81.0	82.5
	65	68.3	69.9	71.5	73.1	74.8	76.4	78.0	79.6	81.3	82.9	84.5	86.1	87.8	89.4
	70	73.5	75.3	77.0	78.8	80.5	82.3	84.0	85.8	87.5	89.3	91.0	92.8	94.5	96.3
	75	78.8	80.6	82.5	84.4	86.3	88.1	90.0	91.9	93.8	95.6	97.5	99.4	101.3	103.1
	80	84.0	86.0	88.0	90.0	92.0	94.0	96.0	98.0	100.0	102.0	104.0	106.0	108.0	110.0
	85	89.3	91.4	93.5	95.6	97.8	99.9	102.0	104.1	106.3	108.4	110.5	112.6	114.8	116.9
	90	94.5	96.8	99.0	101.3	103.5	105.8	108.0	110.3	112.5	114.8	117.0	119.3	121.5	123.8
	95	99.8	102.1	104.5	106.9	109.3	111.6	114.0	116.4	118.8	121.1	123.5	125.9	128.3	130.6
100	105.0	107.5	110.0	112.5	115.0	117.5	120.0	122.5	125.0	127.5	130.0	132.5	135.0	137.5	
105	110.3	112.9	115.5	118.1	120.8	123.4	126.0	128.6	131.3	133.9	136.5	139.1	141.8	144.4	
140	147.0	150.5	154.0	157.5	161.0	164.5	168.0	171.5	175.0	178.5	182.0	185.5	189.0	192.5	

赤丸は中村トレーナーはベンチプレス 140kg を 4 回挙げられるので、計算上は MAX154kg になります。

ですが、実際には 160kg まで挙げたことがあるので、多少の誤差はありますのでご了承ください。

SWR24GYM のパーソナルトレーニングでは、会員様に適した重量設定をさせて頂いております。

自分一人ではわからない、などございましたらお気軽にご相談ください♪

無料カウンセリング実施中♪

トレーニングにお悩みはありませんか？そんなときは、今実施中の無料カウンセリングを受けてみては？

ぜひお気軽にお声掛けください♪



次回はこちら！

POF 深掘りシリーズ②
ストレッチ種目について