サイズの原理

力がゼロの状態から徐々に大きな力を出し、最終的に最大筋力に達するような力の発揮では、**小さな運動単位**からまず使われ、**大きな運動単位**が徐々に加わっていくという、運動における生理学的な原理。

小さな運動単位は主に**遅筋線維**の運動単位。逆に**速筋線維**は大きな運動単位になる。
サイズの原理を言いかえると、力を発揮していくときはまず遅筋線維から使われ、速筋線維は後回しになる仕組み。

運動単位とは一つの神経細胞から伸びる神経線維が支配する筋線維の集まり。小さな運動単位の神経線維が支配する筋線維は数十本、大きな運動単位では 2000 本以上の筋線維を支配している。
顔や指の筋肉は、細かい動きをするので、運動単位は小さい。反対に脚の筋肉は大きな力を発揮する必要があるので、運動単位は大きい。