

OL選手のためのトレーニングダイアリー

利光良平

強くなるためにはトレーニングが欠かせない。それも闇雲にやっているだけではトレーニング効果がないばかりか、体を壊すことさえある。計画的なトレーニングを地道に実践してこそ、トレーニング効果も出る。このようなトレーニングの管理に欠かせないのがダイアリー（日誌）である。日本初のオリエンティアのためのダイアリーが発行された。

ランニング雑誌が毎年年末頃に翌年分のダイアリーを発行していますが、あれを使ってトレーニングを記録したり、読み物を読んで刺激を受けている方も多いのではないのでしょうか。また、海外でオリエンテーリング専門のダイアリーを目にされた方も多いかと思います。2005年の世界選手権開催を控えた今、それらのものを参考に日本版オリエンテーリング用トレーニングダイアリーを作成し日本のレベルアップに貢献しようと考えています。

このダイアリーのねらいは二つあります。第一には、トップレベルの選手あるいは上を目指している選手に、トレーニングを記録、分析してもらい、計画的・効果的なトレーニングを行うことに役立ててもらうことです。インカレなどで悔しい思いをして、月曜日からがむしゃらに練習を増やした経験がある方も多いかと思います。意気込んで練習する気持ちは大切ですが、ただ無計画に練習をしても故障やスランプを招くだけです。このダイアリーでは、行った練習を日ごとに時分または距離で強度別・練習内容別に記入できるようになっています。オリエンティアが使いやすいように、ランナー用ダイアリーとはこの辺りを違えてみました。また、年中いつからでもス

タートできるように編集しています。

第二には、トレーニングに関する知識の普及があります。「強くなりたい」そう思っても、身の回りによきコーチやライバル、チームメイトが常にいるとは限りません。目標の立て方にしても、栄養学の知識にしても、基本的な競技的知識にしても熟練者には当たり前のように知れ渡っていることでも、大学でオリエンテーリングを始めて2年目くらいの選手には全く知られていないようなことは多くあると思います。このダイアリーでは、それぞれの分野に詳しい方々にわかりやすく基礎知識についてまとめていただき、コラムとして掲載しています。また、トレーニングに行き詰まった時にこれらを読み返してみると、何かヒントがあるかもしれません。

執筆陣：

河合志穂、菅原琢、村越真
企画編集：利光良平

主な大会会場で発売します。

下記の通信販売も利用できます。

(1) 下記郵便振替口座番号に

代金(1冊500円) + 送料(210円)を振り込んでください。

加入者名 利光良平

口座番号 00170-4-12132

(2) E-mail でタイトルを「トレーニングダイアリー」として下記の事項をお伝え

ください。

E-mail : books@taiiku.co.jp 体育施設出版(兼田)

必要な冊数：

送付先住所：

送付先氏名：

連絡先電話番号および E-mail アドレス

送金額：

送金者名(送付先氏名と異なる場合)：

なお、このダイアリーの売上利益はWOC2005愛知運営組織に寄付されます。あなたのトレーニングが世界選手権に役立ちます。

読者へのプレゼント

このトレーニングダイアリーを読者の方5名にプレゼント。詳しくは本号35pのプレゼントコーナーをご覧ください。

(広告)

村越真著

道迷いを防ぐ最新読図術(山と溪谷社)

発売たちまち重版!

オリエンテーリングにも役に立つ、地図読みとナビゲーションの極意をあなたに伝授。

(35pのプレゼントコーナーもご覧ください)