

闇雲にトレーニングしていても、強くなることはできない。目的意識を持ってトレーニングすること、計画的にトレーニングし、全体としての最適化を図ることが必要だ。トレーニングを最適化し、その効果を最大限に発揮するトレーニング計画について解説する。

はじめに

「毒にも薬にもなる」という言葉がある。薬は適量を飲めば効くが、飲み過ぎれば体に害を与えるという意味だが、トレーニングも全く同じである。基本的に効果のあるトレーニングは体に何らかのダメージを与えるものである。そのダメージからの回復の際、元のレベルよりも少しづつ高いレベルに回復する。その繰り返しがトレーニング効果となる。従って、回復が十分でない時期に負荷の高いトレーニングを行うと、トレーニング効果が出るどころか、かえって疲れが溜まり、オーバートレーニングに陥ってしまう。たとえば、筋トレをすると筋肉が損傷を受ける。その回復におおむね 48 時間程度かかる。従って、筋トレを毎日すると、筋力が付くどころか、筋肉を痛める危険性もある。また鍛えるために必要な十分強度の高いトレーニングができなくなってしまう。これは持久力のトレーニングでも同様である。

ハードすぎるトレーニングは身体的な疲労だけでなく、精神的な疲労ややる気の低下にもつながる。そうならないためにも、強度の高いトレーニングとそうでないトレーニング、さらには休養をうまく組み合わせてトレーニングの効果を最大限に高める必要がある。そのために不可欠な考え方が、トレーニング計画である。

トレーニングの3つの周期

トレーニング計画は、その周期によっておおむね3つに区分することができる。

第一の周期はおよそ1年を単位とするもので、この周期によるトレーニング計画は一般に期分けと呼ばれている。

一般にレースは一年のほぼ同じ時期にあり、集中するシーズンもほぼ決まっている。従って、試合の多い時期に

向けて、少しづつ身体トレーニングの質を高めることを中心とする「鍛錬期」、鍛錬期から重要な試合のある時期に向けて、トレーニングの量を少しづつ落とすが、質は逆に高めていく「試合準備期」、実際に重要な試合が連続する「試合期」に、1年を区切ることができる。そして試合が終わると、いわば次のサイクルへの充電を行うために、いつもとは違う有酸素運動をリラックスした気分で行う（ランナーであれば自転車や登山）「移行期」を設定する。

ヨーロッパでは、5月から7月が大会シーズンであり、世界選手権や国内選手権が8月、9月に開催される。従って、選手は秋口を移行期として過ごし、その後の晩秋から春にかけてを試合に向けての「鍛錬期」にあてることができ、春から夏のレースによって少しづつ技術をブラッシュアップして（試合準備期）、夏後半のもっとも重要なレースに備える。一方、日本のオリエンテリングでは、暑い夏と厳寒期のレースが少ないが、春と秋にレースがあり、秋にはレースのボリュームは多いが、春にもっとも重要なレースである全日本がある。このため、トレーニング計画という視点から見ると理想的な状況とは言い難い。しかも、代表クラスともなると、夏の間に世界選手権などの重要なレースがある。私の場合、おおむね9月を移行期として、10-11月にある主要な大会では結果を重視せずに鍛錬期の一環として望み、3-4月を試合準備期として全日本を乗り切り、選考会が始まる5月ごろから8月までを試合期と考えるといった期分けになっていた。

第二の周期はおおむね2-3ヶ月の周期による中期的な計画である。鍛錬期でも、常にハードで長いトレーニングをするわけではなく、1週ごとに少しづつトレーニング距離または時間を増やしていく。そして、3-4週間くらい上げたら、少しイージーな週を1週間くらいはさみ、前よりも高いレベルでさらに少しづつトレーニング量を増やす。この時週ごとのトレーニング量の伸びは5-10%程度にすることで、慢性疲労に陥ることなく、トレーニング距離を増やすことができるだろう。

第三の周期はおよそ1週間単位のものである。レースはたいていの場合週末にあるし、多くの人の日常生活は週

単位でのサイクルを繰り返しているもので、一般的にも週を単位としてトレーニング計画を立てている人は多いと思われる。ハードな練習やレースからの回復には2日程度が必要である。したがって、週の中間にハードな練習を入れ、それと週末のレースによっておおむね3-4日サイクルでハード・イージーを繰り返す周期である。

私が30歳代後半で、まだ世界選手権に出場していたころには、おおむね1週間をサイクルとして、試合のある週には、月：休養/試合からの回復のためのジョグや軽い運動、火：10-15km程度の時間走、水：ハードなスピードトレーニング、木：10-15kmのジョグ、金：休養/軽い運動、土：軽いジョグや刺激を与えるための短いスプリント走、日：レースといったトレーニング計画をかなり忠実に守っていた。スピードトレーニングでは、スピードトレーニングなら400mを75秒前後+インターバル60-70秒で10本。またはロングインターバルで1kmを3'15くらいで3-5本。あるいはビルドアップ4'30×4km+4'00×4km+3'30×4kmなどを行っていた。これで少ない月で200km、多い月で300-350km程度を走っていた。

トレーニング計画は、賢いアスリートへの第一歩

トレーニング計画をたてる上で、これまで解説してきたトレーニングの原理・原則を意識することは重要である。周期の中でそれぞれのトレーニングにどのような目的を持たせるかでは意識性の原則が、トレーニング全体で競技に必要な体力をどのように高めるかでは、全面性の原則が、トレーニングを周期によって繰り返すことは反復性の原則が、少しづつ強度を高めることは漸進性の原則が適用されている。また、どのような種類のトレーニングによって計画を具体的なものにするかに関しては、前回のトレーニングの種類知識が欠かせない。

とは言え、最初から失敗のない計画を立てることはハードルが高い。各トレーニングに目的を持たせながら、試行錯誤しつつ、より質の高いトレーニングを計画・実践できるようになっていきたい。

(村越 真)