

試合で良い結果を出すためには、ピークパフォーマンスの発揮に必要な全ての要因(コンディション)を調整する必要があります。

コンディションを崩す原因は様々ですが、トレーニングの影響が最も大きいと思われる。

特にトレーニングの量を増やしすぎた場合に起こりやすく、逆に量が少なすぎるとトレーニングの効果を得にくくなります。トレーニングの量を多くすぎた場合には、オーバートレーニングとなりケガ等にもつながりかねません。

ケガなどを予防しながら、トレーニング効果を上げるためにはピリオダイゼーションという考え方でトレーニングを計画することが重要です。ピリオダイゼーションは期分けという意味で、各期に応じてトレーニング量、強度、種類を変化させることを言います。各期はそれぞれの競技特性に合わせて内容を決定しますが、一般的にシーズンの始めは、一般トレーニング(基礎体力の向上を目的としたトレーニング)からスタートし、試合期にかけて徐々に専門的トレーニング(競技特有の専門能力向上)の割合が多くなるように計画します。(図1)

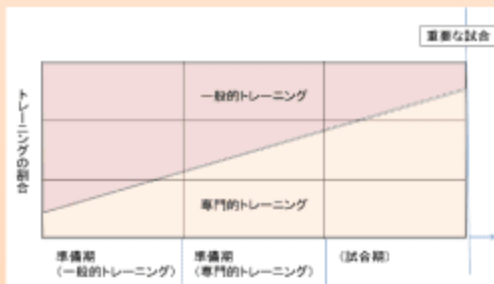


図1 トレーニング期における一般的・専門的トレーニングの概念

強度と質については、初心者レベルの場合、初期では量を多く強度を低く設定し、試合に向けて量を少なく強度を高く設定します。(図2) 上級者レベルでは全体的に高強度の中で、試合に向けて徐々に強度を高く量を少なくする事が重要となります。(図3)

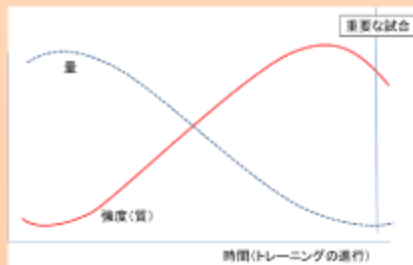


図2 初心者レベル

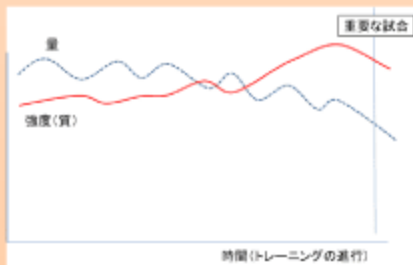


図3 上級者レベル

具体的な強度と量は競技種目によって異なりますが、ウエイトトレーニングを例に挙げると図4 のようになります。

スポーツシーズン	オフシーズン → プレシーズン			インシーズン		ポストシーズン
時期	準備期 → 第1移行期			試合期		第2移行期
局面	筋肥大/ 持久力	基礎筋力	筋力/パワー	ピーキング	維持期	積極的 休養
強度	50-75%	80-90%	60-95%	95%	80-85%	
量	3-6セット 10-20回	3-5セット 4-8回	3-5セット 2-5回	1-3セット 1-3回	2-3セット 6-8レップ	

図4 ウエイトトレーニングの例

量をこなせば、強くなるのと言う考え方は、とても危険です。

最適なピーキングのためには、トレーニングの量と強度(質)のバランスをとりながら、目的に合わせた強化計画の元に進めることが重要となります。