



# 月刊部員新聞

2006年11月 第13号

編集・発行 Unit

## シーズンオフの過ごし方

秋も深くなり、色々なスポーツがシーズンオフに突入しつつあるのではないのでしょうか。

このシーズンオフをいかに過ごすかで来るシーズンの成績が決まると言っても過言ではありません。

### オフはいつから？

現在のスポーツ種目は、一部の競技を除いて通年で技術練習ができる種目がほとんどです。

屋内競技はもちろんですが、屋外競技と言われている種目でも室内プールやドーム型球場、はては屋内スキー場など以前は不可能であったものでも現在では屋内にて技術練習を行うことが可能になっていきます。

ですから公式大会もないのにいつまでも技術・戦術練習、あるいは練習試合などを行うことが可能になっていきます。これは競技力の向上に果たして良いことなのでしょう。

またプロスポーツで秋季キャンプと称して技術トレーニングを行ってあるものもあります。果たしてどれだけの意味があるのでしょうか。

私の場合シーズンオフ

は、最終の公式大会が終了した次の日から、次の公式大会が始まる前日までとしています。

もちろんどの時期の大会を最終公式大会考えるかは種目により異なります。

### スケジュールと測定

すべてのトレーニングはスケジュールを確認することから始まります。最初の公式大会から技術・戦術トレーニング、体力トレーニングの期間を逆算でスケジュールを確認します。

ここで大切なことは、技術・戦術トレーニングと体力トレーニングを行う期間のバランスです。

体力トレーニングは1ヶ月間ほどではほとんど効果が出ません。競技者本人は能力が上がったと感じるかもしれませんが、トレーニングの原理から考えて筋肉が強化されたと言ふよりも神経回路が活性化したと考える方が妥当です。

どうしても競技者や技術コーチは技術・戦術トレーニングに重点をおく傾向があります。しかし、それらを支えているのは体力であるということを理解させて体力トレーニングを行わなければ、

長期的な競技力の向上は望めません。

そしてその中に最低2回、シーズンオフ直後と中間で体力測定を取り入れ、体力の変化を数値で確認できるようにします。毎年継続すれば、前年度との比較も可能で、万が一前年よりも体力レベルが下がっていたならば、前年以上の体力トレーニングを行わなければならないと言ふことの意味してきます。

そして体力測定の結果や競技特性、トレーニング内容、期間を考慮してトレーニング計画を立てます。すべての体力トレーニングは1回や2回行うだけでは効果はほとんどありません。

計画的、継続的に行わなければならないだけに身体を動かしているだけとなってしまいます。

### 身体感覚が狂う

体力トレーニングを行うと身体感覚が狂い技術に影響するから、体力トレーニングは行わないという競技者も中にはいます。この意見は正解でもあり、誤りでもあります。

体力トレーニングを行うことによって身体能力が向上する。これはトレーニング以前とは異なる身体状態になることです。ですから同じ身体感覚ではなくなることは事実です。

体力トレーニングを行うと身体感覚が狂うというのは、その競技者は鋭い身体感覚を持っていることなのです。

ち合わせていることになりません。

しかしだからといって体力トレーニングを行わないのは、技術の進歩を自らやめてしまっていることになりません。

能力の上った新しい身体感覚の中で新しい技術の感覚を身につけ、それを利用して新しい戦術を身につけることができる。さらなる競技力の向上が期待できるはずですよ。

各種目の世界的トップレベルを維持している競技者で、使用している技術が毎年同じという競技者はほとんどいないと思います。

道具も変化していることもありますが、技術を常に最良の物に変化し続けることができる。これがトップレベルに君臨し続けることができる秘訣ではないのでしょうか。

## シーズンオフの過ごし方

- ①シーズンオフのスケジュールを確認する。
- ②障害などがあればしっかりと治療を行う。
- ③体力測定を行い、現状把握を行う。
- ④測定結果、競技特性、トレーニング期間を考慮しトレーニング計画を立てる。
- ⑤計画は1度立てたら終わりではなく、状況や2回目の測定結果に応じて変化させる必要もある。
- ⑥技術トレーニングは以前の身体状況ではないことを理解し、新しい技術を習得するつもりで行う。

Unit代表 澤野 博(さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部員となって選手を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。  
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または unit@mbd.nifty.com