



月刊部員新聞

2008年10月
第35号

編集・発行 Unit

オフは何から始めるか

様々なスポーツで公式戦もひと段落した季節だと思えます。これから次の公式戦に向かつて、さまざまな準備を始めることになると思います。

当然今年よりも良い競技成績を残すために、様々なことを考え準備を始めますが、その中でまず何から手をつければよいのでしょうか。

まず自己を分析

まず競技力を向上させるためにタ・テ・コ・ス・マ*のどれを向上させればよいのか、それをどのように向上させるかを考えなければいけません。

しかもそれぞれを単体で向上させることは不可能で、必ずそのほかの要素を考慮しなければならぬのです。

タクティクスを向上させるにはテクニクとマテリアルが、テクニクとマテリアルを向上させるにはコンディションが、そしてすべての要素でスピリットが絡んできます。

つまりまずはコンディションを向上させることが、そのほかの要素を向上させるために基礎になってきます。そして勝利のためにトレーニングを行うという強い認識をすることにより、スピリット

も向上するのです。

コンディションをどうする

コンディションを構成する要素として身体状況と身体能力があります。それぞれを向上させるということからは、前者では休養による栄養状態の改善や障害の治療、後者は目的に応じた体力トレーニングを行うということになります。

今回は体力トレーニングに焦点を絞って話を進めたいと思います。

まず何から

体力トレーニングの中で初期に行わなければならないことは、持久力の向上になります。持久力は力を出し続ける能力と考えられている方も大勢いらつしやいますが、そうではありません。力を出し続ける能力は筋持久力になります。

なぜ持久力なのかというと、持久力の本来の意味は疲労を取り去る能力となります。

つまり体力トレーニングや技術トレーニングを行うにあたって、疲れにくい能力を身につけるといいうことになります。

この能力が低いままその他のトレーニングを行ってしまうと、体力トレーニングの場合には

強度の高いトレーニングを行うと疲労が抜けず、トレーニング計画に予想外の遅れが生じてしまったり、技術トレーニングの場合には技術を習得する前に疲労してしまい、新しい技術をなかなか習得できなかつたりします。

それと並行して

自己を分析した内容に基づき、限られた時間の中でどのようにテクニクを向上させるのか。

またマテリアルとテクニク、タクティクスをどのように融合してゆくの。また来るシーズンはどうのようテクニクを活用して、タクティクスを組み立ててゆくの。

そのためにはどのような体力要素が必要になってくるのか。そのようなことを考えなければなりません。

本来これらの事項は技術コーチ・戦術コーチがあるいは競技者自身が考え、われわれ体力コーチや競技者に明確に提示しなければならぬ事柄なのです。しかし残念ながらこのようなことが提示されることは稀です。

体力コーチは普段から競技者の動作を分析し、いかに競技特性に合わせるかということとを考え指導を行っています。

しかしそれはテクニクがはつきりとしているからできることであって、明確なテクニクが存在しなければコンディションを構築することはできないのです。

明確なテクニクやタクティクスを作り上げることは、体力トレーニングを行うにあたって非常に重要なことなのです。

トレーニングは計画的に

トレーニング効果が定着するには時間が必要になります。1週間や2週間では到底時間が足りません。最低でも6〜8週間は考慮しなければなりません。

また持久力だけでなく、競技特性や年代などを考慮し、さまざまな体力トレーニングを行わなければなりません。そのことを考慮しトレーニング計画を立て、来るシーズンに備えなければなりません。

まずはスケジュールを立ててみませんか。時間は意外にありませんよ。

体力トレーニング講習会無料キャンペーン

アリゾナにあります Athletes' Performance での短期研修の内容や現地の最新情報など普段知り得ることのできない事、もちろん普段のトレーニングの疑問点などをまとめてお伝えするために無料キャンペーンを開催することにいたしました。

無料だからといって手抜きはいたしません。全力で講習・指導に当たります。

対象：ユニットのトレーニングを受講されていない10名以上の団体・チーム（競技種目は問わず）
費用：無料（但し1回限り。交通費は実費。東京都、神奈川県、埼玉県は無料。）

※申込方法その他につきましては弊社 Website のトピックスをご覧ください。情報コーナーなどで取り上げていただければ幸いです。

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、部員となって競技者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 sawano@team-unit.com