



月刊部員新聞

2009年10月 第47号

編集・発行 Unit

目先の追求↓基礎の崩壊

先日経済番組を見てみると、会社の経営方針について話が出ていました。

「目先の利益ばかりを追求すると、会社としての基礎が崩壊してしまう。基礎をしっかり」と改善することが、利益向上につながる。という趣旨のことでした。

どうしても短期的な視点で経営をしてしまい、会社としての方向性を見失ってしまうという状況を数多く見てきているからこそ、このような意見が出ているのではないかと思えました。

もちろんそれに気がついて基礎をしっかりと構築した会社は、その後においても安定した経営が成り立つ。

「こまごま」の話は経営の話としては至極当たり前の話です。それではスポーツにおいてはどうでしょう。

競技者であればまず第一に勝利を得たいと考えるでしょう。しかしそのために何からかの武器を手に入れたいはず。

のトレーニングをする

とになるはずですが、それだけ行っても一時的にはいいかも知れませんが、いずれすぐに行き詰まってしまう。

いわば会社経営で考えれば目先の利益とでもいうのでしょうか。確かにそれらは武器になります。しかしそれらを行うための基本的な身体能力など、基礎の改善を行うことでさらに高いレベルで戦うことができるのではないのでしょうか。

行き詰まってからあわてて基礎の改善を行っても手遅れになってしまうかもしれないです。

目先にとらわれない

まずは現状把握と目標設定をする事が大切になります。それらのギャップをさらにどの分野(タ・テ・ユ・ス・マ 第24号参照)で、どのように、いつまでに、どうやって改善してゆくの。全体を見据えて計画を立ててゆきます。

もちろんその中で得意分野をのぼす、あるいは不得意分野を改善するということは大切。しかし全体のバランスを考え、それらを考慮しなければ、それこそ目先の利益を追っていることになりま

せんか。

Periodization

フィジカルトレーニングの世界では、いろいろな計画を期分けをし、それに沿ってトレーニングを計画してゆきます。それをピリオダイゼーション(Periodization)と呼んでいます。筋の能力だけではなく呼吸器や循環器などの適応期間をふまえて、年間で計画を立ててゆくことを基本としています。

その期間も年単位の大きなものから週単位のものまであります。後はその中で、フィジカルコーチの考え方でピークをどのように作るかということになります。基本的には

シーズンインに向かって体力が向上するように、ピークを作ります。オフシーズンは長い種目では、2回ピークを設定することもあります。

計画のメリット

これはやはり具体的な目標に向かって、トレーニングをしてゆくことができるので、効率がよくあります。様々なトレーニングは最終的には身体適応になりますので、行き当たりばったりで、今週は3回レジスタンストレーニングをやったけど、来週は1回もやらないとなると、身体適応はどうしても鈍くなってしまう。

目先の思いつきに左右されることなく、長期的視点に立つて計画をすることが、競

技者にもよい結果をもたらすのではないかと思います。

産みの苦しみ

しかし実はこの計画を立てることが一番大変です。

大会の日程だけでなく、部活であれば学校行事も無視はできません。中学や高校であれば試験前は禁止というところも多いでしょう。

そのように当てはめてゆくと実はトレーニングできる期間というのはあまり多くありません。そのなかでどのように期分けをして、何をトレーニングしてゆくの。われわれもただメニューを書いているだけに思われがちですが、見えないところで結構悩んでいたりします。

セミナー開催予定

11月21日、22日に「**生理学的指標を基準にした持久力トレーニング**」というセミナーを行います。

第1回：生理学的指標を基準にした持久力トレーニング構築の**基本** (終了)

第2回：実際の測定とExcelを使った分析

第3回：フィードバックトレーニングの実際

いままで何となく行ってきた持久力トレーニングを改めて考え直し、競技力の向上に役立てるためのセミナーです。持久系はもちろん、球技においても非常に有効に活用できます。詳細については弊社ウェブサイトに掲載しております。

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フィジカルコーチ。

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