距離と時間

良くされる質問の一つに、「○Km ぐらいをよく走っているのですが、どうなのでしょう。」というものがあります。これに対して皆さんであれば、どのように答えますか。

目的は？

正直このような質問に対する回答は、難しいものがあります。まずその本人が何を目的としているかが分からないということがあります。そのことを質問すると「体力をつけようと思って。」などそれすら明確ではない場合も多いです。

前例などは一見明確なようですが、「体力とは何ですか。」と続けて質問をすると、ほとんどの方が答えに詰まってしまいます。

とりあえずやってみるという姿勢は良いのですが、自己流で続けていっても継続的に効果を得ることは難しくなってゆきます。

これが競技力向上のために行っているということであれば、そのトレーニングは見直す必要があるのではないでしょうか。

変数を考える

全てのトレーニングにおいてトレーニング変数というものがあります。

例えば○Km を走るということであれば、○Km が変数になります。

しかし変数が1つというのは、トレーニングを行う際にはあまり良いことではありません。

なぜならトレーニングを行う際に考えてゆかなければならない、目的に応じた適切な運動強度を設定することができないからです。

トレーニングを行う際には、必ず変数を複数取り入れる必要があります。そうすることで目的に応じた適切なトレーニング強度でトレーニングを行うことができるようになります。もちろん身体がそれによって生理学的にどのような変化を起こすかということを理解した上で強度設定を行う必要があります。

○Km を▽分で走れたという場合の▽分は変数としては考えません。それはトレーニングの結果であって、変数ではありません。変数はトレーニング計画の段階から考えられるべきものです。

大事なこと

変数を複数入れると前述のトレーニングは○Km を□分で走る。あるいは□分を心拍数☆拍／分で走る、または○Km を心拍数☆拍／分で走るとなります。

そうすることで、目的に沿ったトレーニングを行うことが可能になります。

目的に向かってトレーニングをすることが大事なことであって、トレーニングをすることが大事なのではありません。

単に距離を走れば良いのではなく、その距離をどのくらいの強度で走るのか。あるいは距離ではなく、ある強度でどのくらいの時間走るのかということの方が、トレーニングを進めてゆく上での効率は高いのではないでしょうか。

技術練習においてもここを常に考えてゆかなければ、無駄な練習になりかねません。

距離と時間の関係

本文中にもあるように一定距離を基準として時間を測定している人は多いかもしれません。

しかしその場合、常に最短時間、つまり身体にとっては最大負荷でのトレーニングを常にしているという形になります。

もちろん体調などにより、最短時間を更新できるわけではありませんが、常に最大負荷でのトレーニングがよいわけではありません。

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、部品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。NSCA CSCS、JADA DCO なども保有。

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

Unit
be your supporter

月刊 部品新聞

2013年4月
第76号

編集・発行　Unit

※ご不要の場合は送付を中止させていただきますので、御社名をご連絡ください。