

健康への道

名古屋大学総合保健体育科学センター

100日間トレーニング計画

佐々木 康

健康・スポーツ科学講義では100日間のトレーニング計画策定を薦めている。身体能力におけるトレーニング効果の生起は年齢差・個人差があり、早くて4週間程度(約30日)の変化を確認しながら進めるという計画設計で、その3サイクルの計画を実践してみようというものです。学生はそれぞれ独自の目標設定(腹筋を割る、上半身筋力の強化、脂肪減量等々)で自ら達成動機を高めればよい。

競技スポーツの中期的計画にもこうした期分けの考えがありますが、1年期を3期に分ける方法が多いようです(実際には国際競技の最高水準までには10年期を考慮します)。目標設定(筋力増量あるいは減量、特定部位の機能回復・向上)に従って自らの計画動機を明確化し、第一サイクル(4週間)では、トレーニング計画の導入、習慣化です。第二サイクルでは、障害予防や摂取栄養も考慮しつつ強度アップを図ります。そして第3サイクルは目標への接近時期です。強化した筋力を実際に現場で使えるよう動作・スピードアップの展開を企図しつつ、強化ダイナミズムの維持・向上などの修正です。どんな計画も修正は必要です。修正しながら100日というストイックな時間をマネジメントしようというものです。計画とは未来を信じることです。

こうした流れを継続するには、パートナーが大きな助けになります。私が担当する健康スポーツ・科学実習の集団球技系では「チーム・トーク」の時間を重視しています。話すことは自分の計画を客観視することにも繋がります。チームの中で顔

をつき合わせて話すこと。そこに話すルールとして、チームあるいは自分・審判へのネガティブなことばは厳禁とします。できない、ではなく、こうして課題を克服する、試そうではないか、というトークにすることです。

競技スポーツ戦略の研究テーマでは、LTAD(Long Term Athlete Development: 長期的選手強化計画)として先に述べたような中長期達成プランを各国・各競技団体が作成しています。そこにいわれつづけていることなのですが、受験期に阻喪してしまう健康・スポーツ活動やチーム活動が挙げられます。世界の青少年期世代の健康上の障害要因、運動不足病、成人病の低年齢化、スクリーン病(PC, TV, ゲーム)、生活の孤独化など次世代を取り巻く健康環境は常に危うい状況です。大学年齢期はトレーニング効率としても極大的に発達する時期であり、そこで可能性・潜在力を伸ばすための時系列計画である身体トレーニングに取り組む。もちろん成人期以後のトレーニング有効性についても近年のスポーツ科学、コンディショニングの知見は可能性を示しており、教職員世代にも取り組んでいただきたいと思います。

先日、私が部長を務めるラグビー部の名阪戦を観戦した教職員が「(阪大に)劣勢だが」と苦言を呈されました。そういう年もあります。実は過去10年間では勝越しているのです(東大にも)。こつこつとトレーニングを積み重ね実績を挙げている名大サークルは実は多いのです。

(体育科学部)