

## トレーニングの計画と管理

小泉 成行

トレーニングのやり方に正解はない。科学的にも諸説あるし、個人差もあるので、人の真似をしていてもだめ。しかしはじめは真似してみるしかない。「あの人がやっている」「これにこう書いてある」と言ったところからでよいのでとにかくいろいろ試してみよう。

ただし、闇雲にトレーニングをするのではなく、何を達成したいのかという目的をもってトレーニングを進める必要がある。そして、その結果を検証し、自分にとって最高のトレーニング方法を確立していくことを忘れてはいけない。

そのためにもトレーニングの計画を立て、管理をしていくことが必要である。

### 1. 目標を明確にする

なぜトレーニングをするのか？一般的には健康維持やダイエットのためという人も多いが、この合宿に参加している人のトレーニング目的はそうではないはずだ。オリエンテーリング競技において何かしらの成功を得るためにトレーニングをしている。まずはオリエンテーリングで何を成し遂げたいのか、あなたの目標を明確にしておこう。

目標は最終目標 長期目標 中期目標 短期目標と、遠くの目標を立て、それから近くに向かって目標を決める。考え方はナビゲーションにおける目的地と途中のチェックポイントの設定と同じである。

目標を立てるときは簡単に達成できることではなく、いくらかの困難さを伴うものであるべきだ。特に中・短期目標は簡単すぎても難しすぎても自身のモチベーションを維持することはできない。

年に1回はすべての目標について見直し時間を持つ。

#### 最終目標：例 10年以内に世界選手権でメダルを

オリエンテーリング競技人生において成し遂げたい目標。

こうなればとてもハッピー！といった夢にちかい目標でよい。

現在は実現困難だと思えることでもそれに近づく努力ができる目標を。

#### 長期目標：例 4年後に世界選手権で30位以内、5000m15分

最終目標に近づくための目標。3～4年くらい先に設定する。

どのくらいのパフォーマンスが必要かなんとかなくイメージできる目標。

あなたの目標は？

最終目標

長期目標

中期目標

短期目標

**中期目標：例 来年の世界選手権代表になる、3000m9分15秒**  
当面目指す現実的な目標。1～2年くらいのスパンで設定する。  
達成に必要なパフォーマンスを具体的にイメージできる目標。

**短期目標：例 今年の全日本選手権で入賞する、**  
**1000m3分10秒を5セットできるようになる**  
中期目標達成に必要な直近の目標。  
達成可能なパフォーマンスを得る方法がはっきりイメージできる目標。

## 2. トレーニング計画を立てる

目標が決まればそれに向かってトレーニング計画を立てる。トレーニングの計画は1年単位が基本。つまり中期目標や短期目標に向かってどう取り組むかを考えていく。

トレーニング計画も目標と同様、長期的な計画を立て、それから直近の計画を決めていく。計画づくりには専門的な知識や経験も必要なので、はじめはコーチなど相談できる人と相談しながら進めるとよいだろう。

### 年間計画：

中・短期目標であるレースに向かって年間のトレーニング計画を立てる。1～3ヶ月単位で期別に分ける。持久スポーツにおいてはまずはトレーニング量を上げていき、レース直前にかけては量を減らして質（強度）を高めるとするのが基本である。期を決めた後は各期での量や質をだいたい決めておく。なお月ごとに分ける必要はなく、4週1ユニットにするなど柔軟性を持って決めよう。

- ・ いつから量を増やすか？（鍛錬期、走り込み期）
- ・ 質を高めシェイプアップする時期も必要（調整期、レース直前期）
- ・ 本番前はどう過ごすか？（レース期）
- ・ いつ休むか？（レスト期、オフ）

### 例：4月と8月の大会に目標を置いた場合

- 9月 レスト（夏のシーズンの疲れを癒す、避暑とリラックス）
- 10月 体づくり（鍛錬期に向けて体づくり、体幹トレ中心）
- 11月～ 鍛錬期（トレ量を増やし始め最終的に月XX時間 百kmに）
- 2～3月 調整期（トレ量減らし、高負荷トレの比率を高める）
- 3～4月 レース期（トレ量は50%減、レースで質を高める）
- 5月 鍛錬期（トレ量200%、本番前に最後の強化）
- 5～6月 調整期（トレ量は100%、高負荷トレの比率を高める）
- 7～8月 レース期（トレ量は50%減、レースで質を高める）

あなたの年間計画

## 月間計画：

年間目標で決めた指針に沿ってその月(あるいは1ユニット)の具体的な数値目標を決める。数値目標には走行距離や時間などの指標があるが、1つの指標だけをもっていると質やモチベーションの低下を招く可能性もあるので、複数の数値目標をもっておいたほうがよい。

例えば走行距離の目標だけを持っていると、不慮のケガなどで走れない時期にトレーニングの意欲をなくしてしまうかもしれない。しかし時間目標があればコアトレやストレッチなどケガから回復するためのトレーニングに意欲を持つことができる。時間目標だけもっているとダラダラ走り続ければ達成は可能である。しかし距離目標も持っていれば、その目標を達成するために一定のペースを維持して走らなくてはならない。

月間の数値目標が決まれば週ごとにどう達成していくか配分を決める。最近の各種文献によると週毎にメリハリをつけたほうが効果的だと言われている。

### 例1 階段型：月間目標 300km 40時間

- 1週目 60km 8時間
- 2週目 80km 10時間
- 3週目 100km 12時間(ピーク)
- 4週目 60km 10時間(次へ向けた休息週)

### 例2 強弱型：月間目標 300km 40時間

- 1週目 60km 7時間
- 2週目 80km 11時間
- 3週目 70km 9時間
- 4週目 90km 13時間

## 週間計画：

月間目標に乗っ取り日々のメインメニュー・量・質を決めていく。どのメニューにどんな効果が期待できるか、専門的な知識も必要である。わからなければコーチと相談しよう。

### 例1 鍛錬期：110km 13時間

- 月：LSD(20k,2h) 火：ペース走キロ5分(10k,1h)
- 水：正置LSD(20k,2h) 木：クロカンLSD(15k,2h)
- 金：ビルドアップ走(10k,1.5h) 土：トレラン(15k,2h)
- 日：ロゲイニング(20k,2.5h)

### 階段型

北欧のトップ選手が採用している手法。鍛錬期は3週かけて上げて、1週休みのサイクル。調整期には2週上げて1週レストのサイクルに変え調整する。なお上げるペースは故障予防の観点から20%増程度から始めていくとよいだろう。

**例2 調整期：月間目標 80km 10時間**

月：ジョグ（15k,1.5h） 火：ペース走キロ4分（15k,1.5h）  
水：正置走（8k,1h） 木：インターバルキロ3分（7k,1h）  
金：読図走（10k,1h） 土：OL練習（10k,2h）  
日：OLレース（15k,2h）

**例2 レース期：月間目標 60km 10時間**

月：ジョグ（10k,1.5h） 火：インターバルキロ3分（5k,1h）  
水：正置走（8k,1h） 木：流しビルドアップ走（10k,1.5h）  
金：正置走（7k,1h） 土：OL練習（5k,2h）  
日：OLレース（15k,2h）

**正置走・読図走**

走る場所の0マップや地形図、住宅地図などを利用して現地と地図を対応させ正置しながら走るのが正置走。

直近のレースがあるトレインの過去地図にコースを書き、ルートチョイスやプランニングを考えながら走るのが読図走。

**3. トレーニングの知識を得る**

簡単に説明すれば各トレーニングには下記のような効果が期待できる。

**< 中長距離走に必要な因子 >**

技術：動き・フォーム、駆け引き  
体力：呼吸循環系（換気能力、酸素摂取能力）  
筋系（筋持久力、無酸素性能力、乳酸性能力）  
その他（体温調節能、エネルギー源、骨格 etc）  
精神力：

**< 各メニューで期待できる改善因子 >**

ジョギング：、疲労回復 LSD：、  
ペース走：、ビルドアップ走：、  
クロカン：、インターバル：、  
サーキットトレーニング：、

トレーニング計画を作る上ではある程度の知識が必要である。より専門的な内容は文献や専門コーチから得てほしい。以下、参考にできるウェブサイトやテキストを紹介しておく。

**情報の共有化 - 強くなるオリエンテーリング読本 -**

[http://www.geocities.jp/ol\\_intelligence/](http://www.geocities.jp/ol_intelligence/)

**海外選手のブログ、ニュースサイト**

<http://worldofoc.com/>

**オリエンテーリング 地図を片手に大地を駆ける**（JOA 発行の書籍。基本的なトレーニング方法とその解説がまとめられている）

**リディアードのランニング・バイブル**（トレーニングの入門的書籍）

**情報の共有化**

ペター・トーレセン、ヨラン・アンダーソン、鎗木 毅、イカハイモネン各氏へのインタビュー記事や、高橋善徳さんの北欧レポートなどはトレーニングを考える上で示唆に富んだ内容である。

#### 4. トレーニングの注意点

トレーニング計画を立てたらそれを遂行する強い心をもって取り組んでいく。しかし、いろいろな要因でうまくいかない場合もある。その原因がどこにあるのかを考え、柔軟に修正していくことも必要となる。

たとえば予定していた距離やペースをこなせない場合は、気持ちの問題なのかもしれないし、疲労が原因なのかもしれない。前者であれば乗り越えようとする闘志が必要だが（あるいは目標・計画が今の自分にとって困難すぎる）、後者であれば一度に走る量を分割し、質の低下を防ぐなどの工夫をする余地がある。また重度の疲労は故障につながる恐れがあるので、その場合はトレーニングを中止し、休息とケアに充てたほうがよい。

また自分のコンディションを正しく把握するためにはなるべく規則正しい生活を心がけよう。毎日の睡眠時間、食事の時間、トレーニングする時間が異なっていれば、何が原因でうまく走れていないのかが不明瞭となってしまう。疲労やコンディションを知るためにはトレーニング日誌での管理が必要となる。

なお急な用事や荒天などでトレーニング計画が崩れてしまった場合は、翌日に2日分を行うなどの無理はせず、次の日以降の予定をしっかりとこなしていくことを重視したい。

#### 5. トレーニングの管理

過去のトレーニングの効果を検証するためにも、現在のコンディションを知るためにも、トレーニングの記録を残し管理することが必要である。ぜひトレーニング日誌をつけよう。トレーニング日誌は自分だけの記録ではなくコーチに見てもらいアドバイスを受けられる状態にしておくのが望ましいので、見やすくまとめておきたい。

トレーニング日誌は日記と同じで慣れないとなかなか続かない。記録しておきたいことは数多いが、慣れないうちは次の4項目から始めてみよう。

- ・ 種類
- ・ 時間
- ・ 距離（正確でなくてもよい）
- ・ 質（負荷、強度）

慣れてきたら次のような項目も追加していこう。

運動時心拍数（心拍計を利用） 登距離、トレーニングの満足度  
起床時心拍数、体重・体脂肪率、心理状態（イライラ、集中力など）  
睡眠時間、食事（献立やカロリー）

また年1～2回程度でよいのでタイムトライアルや最大酸素摂取量（VO<sub>2</sub>max）測定などで定期的にフィジカルパフォーマンスを記録しよう。

#### 1日は24時間

日々の体のケア、食事もトレーニング。さらにオリエンテーリングでは地図を利用した机上トレーニングも積極的にする必要があり、メンタルトレーニングも取り入れたい。やるべきことは数多い。限られた時間を有効に使うためにもトレーニング計画と管理はしっかり行おう。

#### 起床時心拍数

目覚めて起き上がる直前の心拍数。疲労があれば高い数値が出るため日々の体調を知るには有効。続かない人は15秒測って4倍するのもよい。

