

2005-06シーズン トレーニングレポート

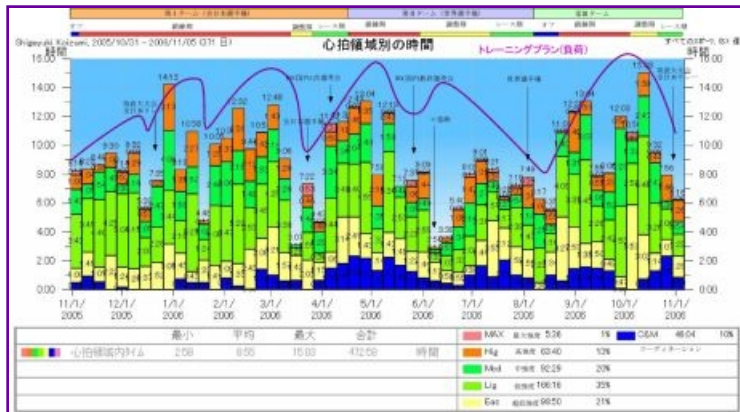
<ゴール> 世界TOP20(2008年WOC)

<トレーニングゴール> スピード強化(10,000m 32分台を目標に)

<今シーズン:トレーニング目標> スピード強化(10,000m 34分台)

3年計画の最初の今シーズンはとにかくスピードの強化がメインテーマに挙げられる。オリエンテーリング全体を眺めたとき、地図読みやルート取りなどのいわゆるテクニカル面では世界のTOP20に十分な技術があると昨年までの経験で確信できた。トレイン研究さえすれば、どんなトレインでも対応できる自信がある。あとはやはりフィジカルである。トップスピードを維持して走り続けるスピードの強化と、連戦に耐えられるストレングスの徹底的な強化をする。ターゲット種目はリレー・ミドル以下の距離なので、長い距離へのトレーニングはメインにはならない。トレーニング量は目標値を設定せず、一回一回を集中して行うことを重要視する。

メンタル面ではややムラがある。とくにモチベーションの維持と気負いすぎるところに課題があるので、リラクセス思考法や休息を積極的に取り入れていく。



トレーニングターム

今シーズンは3つのタームに分けてトレーニングプランを考えている。それぞれのタームごとにターゲットレースを設定し、タームの中をさらに鍛錬期・調整期・レース期と区分する。タームごとにトレーニングテーマを決め、それによってトレーニングプログラムを構成する。トレーニングテーマは一つに絞るのではなく、3つのテーマを掛け合わせることでテーマの比重に合わせてプログラムを組む。タームごとのプランは下表の通り。

ターム	期間	ターゲット大会	トレーニングテーマ
第 期	05.11-06.03	全日本選手権	×スピード ×スピード ×コーディネーション
第 期	06.04-06.08	世界選手権	×スピード ×コーディネーション ×メンタル
第 期	06.08-06.10	なし	×スピード ×スピード ×コーディネーション

「×コーディネーション(以下、Cトレ)・・・筋肉運動の協調を高めるという意味で元日本代表コーチのイーキスが使っていた。それを拡大解釈して、筋力トレーニングや瞬発力トレーニング、柔軟運動、コンディショニングをひっくるめてCトレと呼んでいる。

第 期のトレーニング

トレーニング方針

昨シーズンに見えてきた課題は「スピードはあっても中盤や終盤まで持ちこたえられない」ということであった。決勝で結果を残すには、いかに筋疲労を抑えられるか、またはリカバーできるかが問題となる。

そこで鍛錬期(11~2月)には3日連続でスピード系のトレーニングを導入し、常に全身疲労でなく筋へのストレスを感じるように(レースを続けたときとおなじ状態)トレーニングを組んでいくことにした。11~12月はレースシーズンに向けてとにかくスピードを上げる。年始に休みを入れて、1~2月も引き続きスピード強化を続ける。

調整期の3月は強化した身体を調整するため身体の動きを滑らかにするCトレを取り入れる。基本プログラムは下表のとおり。

曜日	11-12月 鍛錬期	1-2月 鍛錬期	3月 調整期
----	------------	----------	--------

月	レスト	Cトレ	レスト
火	インターバル 400m×12	インターバル 300m×15	Cトレ
水	インターバル 800m×6	インターバル 600m×10	レスト
木	インターバル 1600m×3	レスト	Cトレ
金	レスト	トレイルラン(3~5時間)	ビルドアップ
土	ペース走(10~20km)	レスト	レース
日	レース	レース	レース

第 期 鍛錬期

11-12月は計画通りにトレーニングをこなせ、年末のレースや合宿でもスピードの切れを見せることができた。インターバルトレーニングは主に夕方に行い、週ごとに量を増やしていった。300m×10、600m×5、1200m×2から始め、最終的には表のレベルまで達成できた。

第 期 鍛錬期

1-2月は仕事の都合で出張が多く、毎週同じルーチンでトレーニングはできなかった。なるべくスピードトレーニングを連続して行い、出張先でメリハリのあるトレイルランニングを行い、距離と強度を維持した。またサーキットトレーニングなどをCトレとして行い、筋収縮速度を高めた。

第 期 調整期

2月までの疲労を取り、鍛えた身体の動きをよくするためにジャンプ・ストレッチなどのコンディショニングをCトレとして多く取り入れた。週末のレースに集中できるよう調整していく。

フィジカルとは別に全日本選手権のマップ研究、イメージ作りもほぼ毎日行った。

全期間を通して疲労度によって、朝や昼休みにジョギング・サイクリングなどを入れ、レストデーにはウォーキング、軽めの筋トレを入れることもあった。

第 期を終えて

全日本はスピードだけで優勝を勝ち得るだけのレベルに持っていくつもりだったが、最後までスピードが持たなかった。鍛錬期で、量に偏り質が低下してしまったのが惜まれるが、リレー・ミドルを考えれば昨年よりスピードが強化されているといていいだろう。

ただ強化した身体が十分生かしていない感覚がある。世界選手権に向けて、身体を使うことを意識的に行えるようにすればよりよい結果が得られる。また全日本を前に勝負にこだわりすぎた部分があった。結果に固執するといいい結果が伴わないことが多い。8月に向けてはメンタル面での調整も考えていく必要がある。また消耗する時期なので食事やケアなどに注意を払う。

第 期のトレーニング

トレーニング方針

引き続き「スピードを中盤や終盤まで持ちこたえられるようにする」ことを課題とした。第 期では、筋疲労を抑えられるようになるため、筋へのストレスを感じるようにトレーニングを組み、スピードアップと短い時間の筋疲労抑制に一定の効果が見られた。第 期では、より長い時間(30~50分)への対応と心肺機能を強化するため、より持続的なトレーニングをプログラムした。

そこで鍛錬期(4~5月)には5000mタイムトライアル(トラックトレーニング)と1時間のレースペースでのランニング(ヒルトレーニング)を2日連続で集中して行い、それを1週間で2回行う。

最終選考会から直前までの調整期(6~7月)も、基本的にはその流れを踏襲する。ただ週末前にはレストを入れ、週末のオリエンテーリングに集中する。オリエンテーリング回数も増やす。

世界選手権直前の7月2週目からは、気温も上がり疲れがとりにくくなるのでトレーニング量を減らし、身体の切れを維持するため軽めのインターバルやビルドアップで流す。

曜日	4-5月 鍛錬期	6-7月 調整期	7-8月 レース期
月	レスト	レスト	レスト
火	5000m走	5000m走	インターバル 300m×10
水	1時間走(レースペース)	1時間走(レースペース)	Cトレ
木	レスト	Cトレ	ビルドアップ
金	5000m走	レスト	ジョグ
土	1時間走(レースペース)	オリエンテーリング	オリエンテーリング or レスト
日	オリエンテーリング or 山歩き	オリエンテーリング	オリエンテーリング or レスト

第 期 鍛錬期

4-5月は計画通りトレーニングを積めた。オリエンテーリングに自信があったので練習回数を減らし、スピード

トレーニングに重点を置いたが、結果的にはリズムが崩れてしまい、選考レースはミスが多かった。技術とフィジカルのバランスをとるのが難しい。

また選考会1週間前に流行りのウイルスに罹ってしまい、生まれて初めて40度以上の発熱を経験し入院。選考レースへ不安を残してしまった。仕事で疲れを溜めたくえ、ちょっと痛んだニラを食べて下痢になって弱っているところで雨の中トレーニングをしたのが原因だろう。生活のすべてをうまく管理しないとイケないところもまた難しい。

スピードトレーニングは主に夕方に行い、週ごとにスピードを上げていった。5000mはキロ4分のペースから始め、最終的にはキロ3分20のペースで行った。1時間走は心拍数MAXの80～85%で行い、レースペースでミドルレースより少し長い時間を走りきれるようにした。また朝や昼休みにCTレとして軽めの筋トレを行い、体幹部と股間の外旋筋群の強化を行い、フォームを安定できるようにした。中日は、ウォーキングやストレッチ、軽めの筋トレ、あるいは完全レストとし、疲労の除去を行いスピトレに集中できるようにした。

第 期 調整期

世界選手権代表に選ばれ、スプリントトリレーに出る可能性があったので、最初の方針を修正し、インターバルとビルドアップでキレを維持し、週末のトレーニングに集中することにした。しかし選考会直後のユニバー合宿でひどい捻挫をしてしまい、選考会後のレストウィークも含めれば計3週間、トレーニング量が激減した。これは体的以上の精神的に辛いものであったが、ジム嫌いを我慢してバイクを漕いだり、マシントレをして体に負荷を与えるようにした。走れるようになってからも様子を見ながらジョギングから入り、ビルドアップ、インターバルへと移行した。レースに集中し技術レベルを落とさないため、週末前はレストを入れた。

第 期 レース期

世界選手権直前ということで疲労を残さないで、身体のキレを維持することを目的とした。インターバルやビルドアップは追い込むことが目的ではなく、身体を動かすことが目的であるので、走り始めはゆっくり入り、ゴールライン手前までにペースを上げて行き、最後は流すトレーニングとした。レストの日には地図読みなどのマップトレーニングと腹式呼吸を中心にしたリラクゼーションを取り入れた。勝負に固執しすぎたり、固定観念に縛られないため全日本選手権前に行ったイメージトレーニングは行わなかった。

第 期を終えて

予定外の怪我と体調不良でトレーニング時間はプランどおりにこなせなかったが、内容は十分評価できるものであった。世界選手権の報告書(PDF)にも書いたように世界トップの選手との差が確実に縮まったというデータは大変自信になった。これまで感覚でしかなかった「成長」を結果で示せたことがこれまでとの違いである。(ただし大会の結果を示すことは出来ない)

オリエンテーリングそのものの調整もうまくいった。ナビゲーションの調整方法はかなり自分のペースを掴めてきている。闇雲に回数をこなす必要もなく、ポイントを押さえることが出来ている。また、「気負いすぎない」というメンタル面の克服方法もいろいろ発見できたのは今後にとって大きな収穫となった。

第 期のトレーニング

トレーニング方針

シーズン初めに立てたプランでは、第 期はスピード強化をメインテーマに据えたが、より強いフィジカルになるにはより多くのトレーニングができる身体になる必要を感じた。ここまで身体に少しでも痛みを感じたらレストを入れ、万全の状態でのトレーニングを行ってきた。その方向性は、継続的にトレーニングをする上で正しい判断であるが、そのままではトレーニング量を増やせない。よりフィジカルを高めるには時間を費やすことが不可欠であるので、来シーズンに向けた体作りのためのトレーニングを行うことに変更した。

筋力トレーニング、長時間高負荷のトレーニングを行い、体をいじめる。そのときは痛みを覚えても耐える。特に問題なければ限界と感じるまで続ける。トレーニング後はケアをしっかりとし、回復を待つ。長時間トレーニングとレストを繰り返すので総トレーニング時間はそれほど増えないプランとなる。

国際大会などのターゲットレースがないので、チーム全般を鍛錬期として設定し、4週に1回レストウィークを入れる。8月下旬は世界選手権の疲れを癒し、暑い中ムリをせずトレーニング量を落とす。9月からトレーニング量をあげる。10月8日の10kロードレースは現状把握に利用する。11月26日のフルマラソンに向けたトレーニングを取り入れる。

シーズン終盤は少しトレーニング量を落とし、新しい鍛錬期へ向けて体をリフレッシュ期間とする。

曜日	前半(8月)	中盤(9月～10月22日)	終盤(10月23日～11月10日)
月	レスト	ジョグ	レスト
火	サイクリング	CTレ	LSD
水	CTレ	スピトレ(8～10kmTT)	CTレ
木	スピトレ	CTレ	ビルドアップ
金	ジョグ	スピトレ(8～10kmTT)	ジョグ
土	レスト	ロングラン	オリエンテーリング or レスト
日	オリエンテーリング	山走り or オリエンテーリング	オリエンテーリング

第 期 鍛錬期前半

世界選手権後のオフで体を休める。しばらくは暑さも続くので、軽く体を動かす程度で、リフレッシュ。トレーニングは、サイクリングやウォーキング、ジョギングなど軽めにし、週1回森を走った。

第 期 鍛錬期中盤

体作り。普段のトレーニングは8~10kmのペース走を中心にしてこれまでより長い距離を高負荷で走る。週末のレースを控え、山歩きに行ったり、地図調査・試走を利用して、長時間体を動かし続けることで、スタミナと筋力増強を狙った。また週1~2回、マシンを利用した筋トレを行い、筋力補強を目指した。長時間のバイクトレーニングも2週に1回行った。

10月8日の10kロードレースでは難コースながらベストタイムを出せ、世界選手権に続き、ペースアップが出来ていることが把握でき、自信につながった

第 期 鍛錬期終盤

シーズンの終わり。筑波大会・全日本リレーに向けて調整しつつ、次の冬の鍛錬期に向けて体を休める。その間にクラブ・大会運営などトレーニング以外の活動に集中する。

第 期を終えて

職場の仕事量が増し、思った通りトレーニングをこなすことが出来なかった。初めての言い訳。だけど、1年で一番気兼ねなく仕事が出来る時期でもあると、いい意味で開き直れたことは精神的によかった。

そんな中、世界選手権のレース同様、ロードレースのタイムで過去最高タイム(35'06)が出せたことは、これまでの「成長」を確認するうえで大変有益なものであった。一方で、シーズンのトレーニング目標(34'30)をクリアできなかったことも事実である。

この壁を越えるにはやはりトレーニング量を増やすことにしか解決方法が見出せない。トレーニング嫌いとしては気分の乗らない選択であるが、悔しい思いをし、言い訳するかわりにはました。その下準備として、トレーニングテーマの方向転換(量重視)を行ったが、果たしてこれが正解だったかどうかは来シーズンのトレーニングと、そしてなによりレースに如実に表れてくるであろう。

総括

トレーニング量だけを見れば、過去最高の量(472.5h)をこなせた。500時間オーバーは最低目標であると思っただけ、それをこなすことは出来なかった。しかし怪我などの突発的なアクシデントがなければ、500時間をこなす身体、生活環境は整えることが出来た。

手探りではじめたフィジカル強化であるが、レース結果から成長が見られたことは大きい。国内の大会ではよほどのヘマをしなければ上位3位から落ちることはないし、世界選手権でもタイム比などで過去最高のタイムをだせた。トレーニング量、ペースもあげることができている。この1年での成長には自信をもっていい。間違ったことはしていない。

ただ国内のレースでも飛びぬけて早いことはないし、WOCでも実績を残すことはできなかった。より強い選手になるには、これまでの自分の限界を超えるしかない。今年はトレーニング量を意識せずにやるべきことに集中してきたが、ある程度ノルマを持って行う必要があるだろう。気分が乗らなくても、我慢しなければならないことがある。精神面での成長も期待できる。

しかし常に忘れてはならないのは、「目的」のあるトレーニングをする、「自信」をもってトレーニングすること。