

## 2007-08シーズン トレーニングレポート

<ゴール> 世界TOP30(2008年WOC)

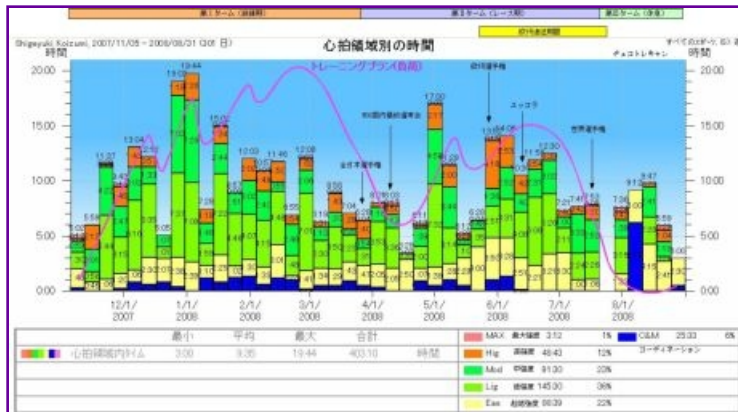
<トレーニングゴール> スピード強化(10,000m32分台、5000m15分台)

3年計画の最後の年。目標は世界選手権30位に下方修正。しかしそれでも大勝負。この2年間、成功も失敗もあったが、その全てを、そして自分を信じて、やるしかない。言い訳はもはや不要。

足が速くなりたいのではない。オリエンテーリングが速くなりたい。そのことを忘れない。

### トレーニングターム

今シーズンも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。冬が鍛錬期。レースは夏。休息の秋。今シーズンのターゲットレースは世界選手権のみ(ミドル・スプリント)。タームごとのプランは下表の通り。



ターム	期間
第 1ターム: 鍛錬期	07.11-08.03
第 2ターム: レース期	08.04-08.07
第 3ターム: レスト期	08.08-

### 第 1タームのトレーニング

<プラン>

11月前半はレスト。体を休める。07年内は身体づくり。ぶれない走り、どんなところでも安定した走りが出る体を作る。長距離走、ペース走中心のトレーニング。

1~3月はスピードアップ。06年内に作った体にスピードを乗せる。インターバル、スプリント中心のトレーニング。ロードレースなどへも参加。速い奴と一緒に走る。

<レポート>

12月までの年内は量を多くこなすトレーニングを実施。年明けの1月からは内容を重視し、ペース走などのスピードトレーニングを中心に組み立てる。2月からは3分+1分のインターバル6本を中心にスピードのキレを増すトレーニングを重視。5000mで16分を切れる3'10/km以内のスピードをこなすことができた。

#### 07年内の主なトレーニングメニュー

月曜 ジョグ  
 火曜 ペース走  
 水曜 補強運動  
 木曜 長距離ラン、LSD  
 金曜 ジョグ  
 土日 オリエンテーリング・トレイルランニング

#### 08年1~3月内の主なトレーニングメニュー

月曜 ジョグ  
 火曜 スプリント  
 水曜 インターバルラン  
 木曜 ペース走  
 金曜 ジョグ  
 土日 オリエンテーリング・トレイルランニング

## 第 タームのトレーニング

### <プラン>

オリエンテーリングをトレーニングの中心に。5月下旬から欧州入りし、6月まではオリエンテーリングのトレーニング量を増加。7月は世界選手権へ向けた回復と現地での調整を行う。

### <レポート>

世界選手権選考会である全日本大会と日光での選考会に最初の照準を合わせた。トレーニングは順調に詰めたが、レースになるとスピードのキレを感じることができなかった。トレーニングで出すタイムや感触は悪くないのに、レースと体が重く感じる。重圧なのか疲れが抜けていないのか、渡欧後もレース中の体の重さをたびたび感じた。チェコ入り後は休みを多く取り、回復に努めた。本番の世界選手権ではスプリント・リレーではフィジカル的には十分なパフォーマンスを出せたが、ミドルではやはり体の重さを感じ、キレのあるスピードを出せた、という実感を得ることができなかった。渡欧中のトレーニング詳細は[こちら](#)を。

### 主なトレーニングメニュー

月曜 ジョグ・ジムでの有酸素運動  
火曜 スプリント0  
水曜 スピードトレーニング(インターバル系中心)  
木曜 スプリント0  
金曜 ジョグ  
土日 オリエンテーリング

---

## 第 タームのトレーニング

### <プラン&レポート>

長いレストを入れる。09年のWOCは目指さない。10年以降はまったくの白紙。今後の自分のことをよく考える。

---

## 総括

トレーニング内容に関しては継続的に、常に目的を意識して、無駄なトレーニングをすることなく、計画通りの内容をこなすことができた。しかしトレーニングの目標にしていた目標の10,000m32分台、5000m15分台には、結局、前者で1'20、後者で0'40の差を縮めることができなかった。トレーニング内容・量に原因があったと言わざるを得ない。また年齢的な体力の限界に達しているのかもしれない、思うこともあった。

もっと強くなるためには限界を超えた量をこなし、体を鍛えていく気力が必要だと思う。5000mを15'30秒で走れるスピードを身につけるには、とにかく走り込む量が求められる。実感としては月間500~600キロをコンスタントにこなす必要があり、それは年間700時間近くのトレーニング量になるだろう。

目標にしていた世界選手権の決勝の舞台を踏めなかったことはとても残念で、悔しいが、再びそれを目指すために今以上のトレーニングをするには、今の状態では限界を感じる。普段のトレーニング・生活にも同じ目標を目指す身近な仲間の存在があるとよい。また精神的には失敗を恐れてしまう年齢的・社会的不安にも襲われるため、失敗を恐れない勇気が必要となってくる。