

2006-07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)

<今シーズン:トレーニング目標>10,000m 33分台

3年計画の2年目の今シーズンは要の年。引き続きスピードの強化がメインテーマに挙げられる。

レースへの調整方法については、メンタルも含めてこの8年間の経験を活かし、うまくできるようになった。週末のオリエンテーリング機会のみで問題なく向上できる自信がある。多くの時間を費やすウイークデイのトレーニングは、フィジカルトレーニング一本に絞る。

今年のターゲットレースでの結果は、来年の活動方針を決定付けるので、とにかく結果を欲する。

昨年1年で仕事の流れや波も掴めたので、より計画的にトレーニングを行えるのは好影響をもたらすと考えている。

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。レースシーズンは初夏からメインレースが始まるので、鍛錬期とレース期を明確に区分しやすい。

今シーズンのターゲットレースは世界選手権国内選考・全日本選手権・世界選手権で、各レースに照準を合わせて調整期を入れる。タームごとのプランは下表の通り。



ターム	期間	ターム目標
第1ターム 鍛錬期	06.11-07.04	マラソン2時間40分台 月60時間トレーニング
第2ターム レース期	07.05-07.08	全日本優勝 世界選手権決勝30位台
第3ターム 鍛錬期	07.09-07.10	10km33分台

第1タームのトレーニング

11月末につくばマラソンへ出場。トレーニングはマラソン対策には特化せず、シーズン初めのため緩やかに調整。マラソンのタイムは終盤失速で2:58だったが、後半までのペース維持には合格点。

12月・1月は各種レースに出場。御岳山マラソン・10kロードレースなど、人と競り合う中でスピードを出すようにした。トレーニングもそれに合わせた距離・スピードで行い、質・量的にも満足できるものになった。

2月からオリエンテーリング機会も増やす。仕事が忙しくなり定期的なトレーニングが維持できず週末にトレイルランなどでまとめ走り。量はある程度保てたが、スピード維持はできず質の低下につながった。

3月も激務から体調が安定せずトレーニングは不安定。オリエンテーリングレースでも体が重く走りにキレがない。

4月からはトレーニング時間の確保はできる状況であったが、3月のリズムを引きずってしまいガラガラトレーニング。

主なトレーニングメニュー

月曜 --(意図的なレスト)

火曜 長距離走またはジョグ

水曜 ジョグまたは意図的な残業デー

木曜 スピードトレーニング(ペース走系)・ジムでの有酸素運動

金曜 ジョグ・ウォーキング
土日 長時間トレイルランニング・オリエンテーリング

第 タームのトレーニング

5月のレースシーズンはまったく不調。体が動かさず焦り、ミスも連発。5月末の選考レースには完全レストを入れて集中して臨み、ミドルでトップを出せたのは評価。

6月の全日本選手権もミスが多く走れない。体のキレのなさが、技術的にも精神的にも焦りを生んだ。トレーニングの変化もつけられず状況を好転できず。

7・8月は世界選手権へ向けて調整。キレの回復のため、短く高負荷のトレーニングを行った。しかし結果へは結びつかず、WOCでのフィジカルの差に絶望さえも感じる羽目に。

主なトレーニングメニュー

月曜 --(意図的なレスト)
火曜 ジムでの有酸素運動・ジョグ
水曜 ジョグまたは意図的な残業
木曜 スピードトレーニング(インターバル系)
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

WOCの結果を受けてトレーニングテーマの修正を行った。来シーズンもやはりスピード強化が最優先課題になるが、それに向けた基礎体力の回復とさらなる向上が必要と判断。ランニング以外のトレーニングも多めにいい体づくりを優先、トレーニング目標の10kmタイムトライアルは行わず。

またレーススピードの向上には、日々のトレーニングへのオリエンテーリング機会の増加が必須と考え、トレーニングまでの移動距離が増えてもオリエンテーリングができる場所へ行った。スイスWCup・チェコトレキャンも結果よりも課題の洗い出し重視した。

主なトレーニングメニュー

月曜 ジョグ
火曜 スピードトレーニング(オリエンテーリング・インターバル系)
水曜 ジムでの補強運動
木曜 スピードトレーニング(ペース走系)
金曜 ジョグ
土日 オリエンテーリング

総括

チームごとのコメントにあるとおり、後半以降は質の高いトレーニングが十分出来なかった。スピードの低下はトラックのタイムにも顕著に出た。世界選手権後はその反省を踏まえて、トレーニングの意味と内容をよく精査してプランし、調子は上向きつつある。

目安にしていた600時間には遠く及ばなかったが、過去最高の量をこなすことは出来たし、スタミナという意味ではこれまで90分で切れていたパフォーマンスが120分までは継続できることができるようになったのは評価したい。この体力を使って、来期は量・質とも高いレベルでトレーニングを継続したい。