



# 月刊 部員新聞

2007年7月  
第21号

編集・発行 Unit

## 夏のトレーニング

各種学校が夏休みで、社会人も夏季休暇などで通常より練習をする時間が多くとれる時期になりました。しかし計画的に行わなければ、達成感と疲労感だけが残り、残念ながら競技力の向上にはつながりません。

### 何をするのか

この時期はほとんどの種目がオンシーズンで、夏季大会や秋季大会に向けての練習が主になると思います。

普段と異なり、時間が十分にとることのできる中で、個人の技術力を生かした戦術トレーニングを行ったり、逆に必要とされる戦術のため個人の技術力向上トレーニングを行ったり、普段のルーチントレーニングでは行いにくいものに重点を絞って練習をすることが可能になります。しかし普段より長い練習時間になることに配慮をしなければ十分な効果は得られません。

### 配慮すべき事項

特に技術練習を行う場合は疲労していない状態で行う必要があります。1日練習を行うのであれば、午前中に行うことになり、疲労している状態

で技術練習を行っても正確な技術は身につけません。

未だに数をこなすことで技術が上がると考えているコーチの方もいるようですが、技術が上がる前に障害を起してしまいます。

技術を向上させたいのであれば疲労をためないように十分休養をとりながら的確に指導をし、戦術を向上させたいのであれば競技者に確実に理解をさせてから練習を開始した方が、効率的に競技力を向上させることができます。

もちろん夏の暑い時期にトレーニングを行うわけですから、熱中症対策も忘れてはいけません。専門家がいる体育大学の運動部でさえ、頻繁に熱中症を起しているという話も聞きます。

トレーニング内容を考えることも大切ですが、生命の危機にも陥ることのある熱中症にも十分に配慮をしなければいけません。

### スランプと体力

長いシーズン中に必ずと言っていいほど訪れるスランプの原因には、実は体力の衰えも大きな要因になっています。

シーズン初期には体

力も疲弊しておらず、思い通りに体が動き、技術力とのバランスもとれています。

しかしシーズン中には体力トレーニングはあまり行われず、技術・戦術トレーニングが中心になります。するとトレーニングが行われない体力は自覚症状はないまま衰退してしまいます。

そのような状態になると身につけた技術を行うことができなくなり、競技者が違和感をおぼえ、原因がわからないままスランプになつてしまいます。

特にシーズン中盤はそのような状態が多く見受けられます。そのようになる前にシーズン中とはいえきちんと計画的に体力トレーニングを行う必要があります。

### やらない勇氣

ほとんどのスポーツは通年で行うことができます。シーズン中はほぼ毎日技術・戦術トレーニングを行うことでしよう。そのようにしていないと不安を感じていくと、競技者も多量に向上することでしょう。

しかし勇氣を持って技術・戦術トレーニングを行わずに、体力トレーニングを取り入れてはいかがでしょうか。もちろん年間計画の中に組み込む必要はあります。

参加する大会のスケジュールを元に一切技術・戦術トレーニングを行わずに体力トレーニングに専念する。そのような時期を設けることによって、シーズン後半まで高い競技力を維持することが可

### 能になるのです。

合宿を行うのはどのスポーツでも共通のようです。しかし体力トレーニングを短期間の合宿で行ったからといってすぐに向上するわけではありません。

体力向上を期待して行うのであれば、明らかに間違っています。トレーニングの原則の一つである継続性の原則にもあるように、普段からのトレーニングに勝るものはありません。

しかし体力向上ではなく、技術・戦術トレーニングやチームのコミュニケーション、モチベーションを高めるといった形で行うのであれば、非常に有意義なものになります。

## 熱中症予防8ヶ条

- ・ 知って防ごう熱中症
- ・ 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ・ 急な暑さは要注意
- ・ 失った水と塩分を取り戻そう
- ・ 体重で知ろう健康と汗の量
- ・ 薄着ルックでさわやかに
- ・ 体調不良は事故のもと
- ・ あわてるな、されど急ごう救急処置

熱中症予防ガイドブックより：日本体育協会

Unit代表 澤野 博(さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部員となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。  
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com