



# 月刊部品新聞

2009年2月 第39号

編集・発行 Unit

## 体力トレーニングをしなくても勝てる？

ほとんどの競技種目で、本格的なシーズンを迎える時期になってきました。シーズンオフの体力トレーニングは効果的に行うことが出来たでしょうか。どのようなスポーツにおいても「タ・テ・コ・ス・マ」の考え方は、非常に重要です。しかし競技種目によってこのバランスは大きく異なっています。

### 体力だけで勝てる？

どんな競技種目でも、体力トレーニングをしつかりと行ったからといって、必ず勝てるようになるかといえれば、残念ながらありません。

もちろん「コ」の部分は充実しますが、競技種目によっては、その他の部分が重要なものもあります。

例えば最近高校生のプレイヤーで注目を集めているゴルフなどはいくつか例ではないでしょうか。

いくら筋力を上げ、飛距離が伸びたからといって、必ず勝てるわけではありません。ボールを打つテクニックに問題があったり、ラインを読むタクティクスに問題があったりしても、勝利をすることは出来るでしょうか。

またマラソンでは他の競技者との駆け引きやなどのタクティクス

や、基本的な走り方のテクニクも重要ですが、それよりも速く走る筋力や疲労を取るための持久力の能力が、高くなければ勝利をすることは出来ません。

WBCで盛り上がりつつある野球などはどうでしょうか。個人のバットを振る、投げる、捕る、走るといったテクニク、さらにそれらを力強くする筋力、相手との駆け引きのタクティクスと、その個人の能力をふまえたうえで、チームとしてのタクティクスがあります。個人の能力としていくらバットを早く振ることが出来たととしても、ボールに当たらないければ意味がありませんし、いくら早く投げられてもストライクが取れなければ、投手としては失格です。

### 縁の下の力持ち

このように競技種目を分析してゆくと、実は体力が他の物より重要度が高いと考えられる競技種目は、あまり道具を使わずに出来る競技、あるいは相手と直接接する競技ではないでしょうか。

だからといって、それ以外の物では体力は必要ないわけではありません。

いろいろな意味での体力がなければ、テクニクやタクティクスを支えることは出来ません。

例えばあるテクニクを習得するのに体力的に10回しか出来ない人と、100回出来る人どちらが早くそのテクニクを習得することが出来るでしょうか。

10回しかできない人が疲れてからだが動かない状態で、むりやりテクニクの練習をして何の意味があるのでしょうか。

そのような練習はわざわざ障害を起こすためにに行っているようなものです。

テクニクを早く習得できれば、それを基にしたタクティクスも増えてきます。マテリア

ルも当然変わってくるでしょう。そして自信がメンタルにもつながり、結果として競技力が向上するという天使の循環が生まれます。

### ジュニアはどうする

ジュニア期では勝敗よりも、単純にその種目を行う楽しさを分かってもらいたい、と考えている指導者も多いと思います。

もちろん種目を限定せずに様々な種目の楽しみを分かってもらえばさらに良いことではないでしょうか。

そのような時期には体力トレーニングは、私は必要ではないかと考えます。楽しく行うために、もちろん最低限の体力は必要ですが、あえて嫌がる体力トレーニングをさせる

必要はありません。必要は体力は普通の遊びの中ではありません。その競技を行って自然に身につけてくるでしょう。

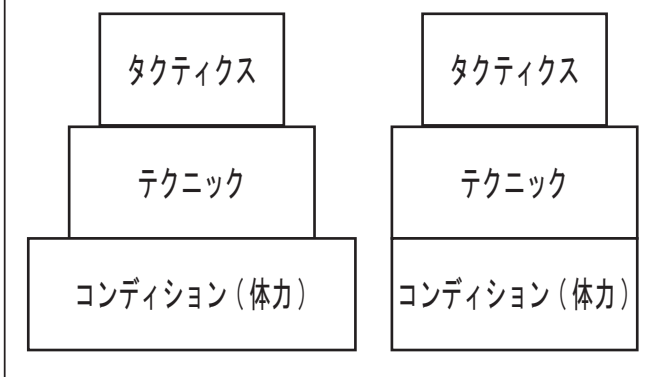
指導者が勝利も楽しみの一つと考え、そのために体力トレーニングが必要であると考えるのは必然的な流れだと思います。

しかしそれは指導者の理論であって、子供達自身が勝敗よりも楽しみを見いだしているのであれば、体力トレーニングはさせるべきではありません。

子供達自身が本当に勝たいたいと思いはじめるとは、じつと我慢をするのも指導者の力量だと思えます。

そのときは体力トレーニングの必要性をしつかりと理解させた上で、させる必要があります。

ピラミッドのバランスが良いのはどちらでしょう。



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、部品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フィジカルコーチ。

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

はみだし：桃色の つぼみも街で

見かけたが 天は未だに いたずらを