

トライアスロンのトレーニング

A training of triathlon

1K04B066-1

川村 好平

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 岡田純一先生

はじめに

私は、大学入学と同時にトライアスロン競技(オリンピックディスタンス＝水泳1.5km、自転車40km、ランニング10km)に取り組むようになった。それまでに取り組んできた水泳と陸上競技の両方が生かせる競技だと思い、取り組み始めたトライアスロンであったが、競技に取り組む中で、その競技力を効率よく高めていくために最も重要だと感じたのは、いかに水泳、自転車、ランニングの3種目のバランスを考慮したトレーニング計画を立てていけるかということであった。3種目それぞれの専門的なトレーニングを行うことは当然であるが、各種目のトレーニングを行う比率や、そのときの自分自身の体調を考慮することや、各種目の習熟度を正確に把握することはもとより、一日のトレーニングの流れの中でも、取り組む種目の順番が違うだけで、そのトレーニング効果は異なってくるということを感じてきた。トライアスロンはまだ歴史の浅い競技であり、そのトレーニング方法はまだ確立されていない部分も多く、私も大学4年間、専属のコーチはいなかったものの、多くの指導者や、競技を経験してきた人達にアドバイスをもらいながら、また選手同士で情報を交換しあいながら、自分なりに試行錯誤しながら多くのトレーニングパターンを試みてきた。

本稿では、トレーニングに関する文献や書籍、また過去一流選手によって書かれたトレーニング書などを調べるとともに、各種目において私が取り組んだトレーニング記録を分析することで、トライアスロンのトレーニングに対する理解をより深めることを目的とする。

第1章 オリンピックディスタンス・トライアスロン

第1章では、トレーニングを考える上で必要になってくる、トライアスロンの競技特性について研究していく。

本稿でとりあげる、オリンピックディスタンスの競技特性を、競技時間や、各種目の単一の種目(競泳、自転車競技、陸上競技)との違い、レースにおける条件の違い等の観点から調べることでトライアスロン競技に対する理解を深めることで、より効率的なトレーニングを考えることが可能となる。

第2章 持久力を高めるトレーニング

第2章では、トライアスロン競技において、その競技力にもっとも大きな影響を与える持久力を高めていくためのトレーニングを研究していく。

長時間動き続けるためのメカニズムや要素、持久力を効果的に高めるエアロビクス(有酸素)トレーニングに関して生理学的観点からの理解を深めることで、より効果的なトレーニングを考えられるようになる。またエアロビクストレーニングに関する私自身の実践例を取り上げ、具体的なトレーニング方法を分析した。

第3章 トレーニング計画

第3章では、効果的なトレーニング効果を得るために必要なトレーニング計画を研究していく。

トレーニングの原理と原則を理解し、自身にとって適切なトレーニングを行っていけば、その競技力は高まっていく。また目的とする大会等に向けて、どのようにトレーニングを積み重ねていけば最も高いパフォーマンスを上げることができるのか、私自身のトレーニング記録を分析することで考察してみた。

おわりに

今回の研究では、私自身が大学4年間で実践したトレーニングの一部分しか分析はしていないが、それだけでも多くのトレーニング方法のパターンを発見することができた。それは競技スポーツにおいて、トレーニングが自身の競技力を向上させることを第一の目的として行われるため、その方法もトレーニングの進行状況によって常に変化するからであろう。

トライアスロン競技では3種目それぞれに自身の現状を把握する必要があることに加え、さらにそれの一つに纏め上げていくことが必要なためそのトレーニング方法は複雑化するが、その中でも常に冷静に自身を分析し効果的なトレーニングをおこなっていけるかが、競技力を高めていく上での鍵を握ってくると考えられる。この研究を通して深めたトレーニングに対する理解を今後の競技生活にも生かし、常に自分にベストなトレーニングを考えられる選手を目指していきたい。そして将来的には指導者としてトライアスロン競技の発展に貢献できればと思う。