

特集企画

－ いま再び、ピリオダイゼーションを問う －

序 文

エビデンスに基づく政策が叫ばれる中、2020年東京五輪に向けての選手強化も当然スポーツ科学のエビデンスに基づいた強化策が考案されなければならない。選手強化のエビデンスとなれば、トレーニング科学が俎上に上がる。はたしてそこに、適正なエビデンスを上げることができるであろうか。

トレーニング科学では、パフォーマンス向上をめざすのが常である。つまり、パフォーマンス向上に役立つ研究が期待されることになる。しかし、それゆえに研究の方向性が単純な因果関係、要素還元主義に終始してはいないだろうか。パフォーマンス向上を目論む欲目で判断を誤ってはいないだろうか。トレーニング科学こそ、総合的、学際的な研究の方向性が追求されなければならないだろう。6年後に五輪開催を控えた今日、改めてトレーニング科学そのものを見つめ直す必要性を感じるのである。このような趣旨から、トレーニングの根幹をなす「ピリオダイゼーション」を本誌の特集テーマとして取り上げてみた。

狙いの一つは、いま改めてトレーニング理論の基本を学ぶことにある。幸い、この分野の第一人者である村木氏にトレーニング理論の基礎を執筆いただくことができた。競技パフォーマンスの基本概念およびトレーニング構成の原理としての「期分け論」の動向と背景を解説いただいた。ただし、ピリオダイゼーションとカタカナ語化されたトレーニング理論もどきとは一線を画す。論文中に次の記述がある。「トップレベルの最重要試合では、パフォーマンスは自己記録に対しマイナス数%以内であれば『上出来』、その逆のプラス数%をマークするチャンスも同等の確率として存在する。『勝負は時の運』とは、謙虚でかつ正鵠を得た表現といえる。」こうした客観的、理論的視点からの論考が重要であると改めて気付かされる。

その反面、村木氏が指摘するように、今日さまざまなトレーニング方法が魅力的なキャッチコピーをともなうて巷にあふれる。その玉石混合の中からエビデンスたりうるものを選別し、あるいは再構築して行かなければならないだろう。近年特に注目を集め始めている「ブロック・ピリオダイゼーション」および「テーピング」をとりあげ、前者は青山氏に解説いただき、後者を著者が解説した。こうした斬新なトレーニング方法の可能性と課題について、読者とともに考えてみたい。これが、本特集の二番目の狙いである。

本特集三番目の狙いは、実践事例の検証である。トレーニングの有効性は実践を通して初めて検証できる。本特集では、村木氏に補遺として助走跳躍種目の実践的モデルを例示いただき、また吉田氏に跳躍競技の年間計画とその実践について具体的、詳細に解説いただいた。理論と実践をつなぐ試みの先鞭になったと思う。

まずはトレーニング理論の理解があって、そこから創意工夫が生まれ、トレーニングが実践され、そこで生まれた課題が再び理論に戻る。こうした三位一体のなかから真に有効なトレーニングが実践されることであろう。

陸上競技研究紀要編集委員会
編集委員長 伊藤静夫

特集企画 - いま再び、ピリオダイゼーションを問う - 目次

年間トレーニング構成のための標準モデルとしての期分け論	10
村木征人	
トップアスリーの試合に向けた準備システムを考える	27
ーブロック・ピリオダイゼーションとはー	
青山亜紀	
トレーニング基本モデルに照らした実践的テーパリング	32
ーはたしてテーパリングは有効か? ー	
伊藤静夫, 森丘保典	
コーチングレポート	41
ピリオダイゼーションの実践	
吉田孝久	