

女子スケルトン選手に対してピリオダイゼーションを実施した1例

鈴木健大¹、関賢一²、相澤充¹

(医療法人アレックス 長野整形外科クリニック¹、有限会社 Body Conditioning Factory²)

【目的】

現在、2012年ソチ冬季五輪日本代表を目指して、1名のアスリートのパーソナルトレーニングを担当している。今回、ピリオダイゼーションを組んでトレーニングのプログラムデザインを実践しているので、その報告をする。

【方法】

2011年10月～2012年現在まで、パフォーマンス向上のためのピリオダイゼーションを設定した。トレーニング前には事前フィールドテスト等を実施して、トレーニング期間中、期間後に再度同じ測定を実施して効果検証をした。

【対象】

女子スケルトン選手1名(42歳)。競技レベルとしては全日本クラスである。トレーニング頻度は、週2回で実施している。

【結果】

測定結果より、柔軟性ではSLRと股関節外旋の可動域が改善して、筋力ではスクワット1RMが50→75kg、デッドリフト1RMが78→107kg、FMSでは18→21点と向上した。パワー測定では垂直跳び(反動あり)が41.6→46cm、三段跳びは202→220cm、体幹持久力では32→94秒へと向上した。プッシュのタイムは昨年7月時点では6.50秒だったのに対して今年の7月は6.39秒であった。

【考察】

Monteiroら(2009)は『トレーニング経験者においては、筋力トレーニングの負荷強度として一般的な8～10RMを適用した場合に、筋力の増加はみられない。それに対して、線形あるいは非線形のいずれにかかわらずピリオダイゼーションモデルを適用した場合には、筋力に有意な増加がある』と報告している。また、Gonzalez-Raveら(2011)は、『トップクラス的女子バレーボール選手に対してステージを4つ(一般的なコンディショニング、筋肥大期、最大筋力・パワー、バレーに特化したプログラム)に分け線形ピリオダイゼーションを実施したところ2RM重量および跳躍高はトレーニングの進行に伴いほぼ直線的に増加した』報告している。今回の筋力と跳躍高が増えたことは、適切な線形ピリオダイゼーションが組めたと考察する。その結果としてプッシュタイムが増加してパフォーマンスが向上したことを考えると、トップ選手のトレーニングにピリオダイゼーションが不可欠だと考える。今年は冬季五輪のプレシーズンのため、今後も計画的なトレーニングプログラムを提供していきたいと考える。