

リオデジャネイロオリンピック競泳金メダルを掛けた高地トレーニング
(準高地と高地を組み合わせた複合型プログラム)

加藤健志¹、春日井亮太²、酒井健介³

¹東海大学 スポーツ医科学研究所、²東海大学 体育学部、³城西国際大学 薬学部

背景：競泳界において1968メキシコオリンピックを機にこの約50年間、高地トレーニングが盛んにおこなわれるようになった。様々な高地トレーニングプランが試されるも未だ明確な答えは示されていない。今回は2016年リオデジャネイロオリンピックで競泳女子200m平泳ぎの金メダルを掛けて新たな高地トレーニングに挑戦した。

実践報告の目的：より効果的でレース本番に結果を出すために適した準高地と高地を組み合わせて行う高地トレーニングのアイデアを提供したい。

対象者：リオ・オリンピック200m平泳ぎ金メダリスト金藤理絵

(身長176cm、体重63.5kg、年齢27歳、競技歴2008北京オリンピック7位、2009日本新記録樹立を始め世界水泳、ワールドカップ等10年間にわたり数々の優勝含む輝かしい成績を持つ)

測定環境：場所は長野県菅平高原：標高1300m、アメリカアリゾナ州フラッグスタッフ：標高2120m、およびブラジルサンパウロ：標高760m。期間は2015年10月から2016年8月までのリオオリンピック強化のための高地トレーニング。

分析内容：水中トレーニングの強度、頻度、総泳距離等、競泳のトレーニングプログラム全般およびウエイトトレーニング含む陸上でのトレーニングプログラムと実際に行ったトレーニングデータからその効果を分析した。

結果：目標であった金メダルを獲得することが出来た。標高2000mを超える高地で単発的な強化合宿を行うよりも国内での準高地、オリンピック直前に現地近くの準高地で調整合宿を行う事で、効率の良かつ結果を出すために最適な高地トレーニングが行える可能性を見出す出来た。

【現場への提言】競泳選手は特に水感（手や足で水をとらえる感覚）が理想の泳ぎをするために大切であり、単に生理的トレーニング効果だけを求めて高地トレーニングを行えば結果に直結するという訳ではない。むしろ低圧・低酸素状態で泳ぐ事で水感が崩れ理想的な泳ぎが出来なくなり体調も含め失敗に至るケースが多く見られる。そこで標高1000m前後の準高地と標高2000m以上の高地トレーニングを組み合わせる事で、高地順化が適切に進み、高地合宿におけるトレーニングの質を高めることに繋がり、さらにレース本番に向けたテーパリング（調整）でも一気に平地に降りるよりも準高地で水感も含め身体を順応させてから平地に降りた方が、スムーズに仕上げられることが示された。