

## 【練習方法の改定】

競泳競技の主な競技時間は20数秒(50m 種目)から4分(400m 種目)程度です。

過去、クラブからの競泳選手の多くは持久的種目を得意とする傾向が少なくありません。クラブ(当時の金子スイミングスクール)から初めて日本記録を樹立した塚崎修治選手の1500m 自由形をはじめとしてその傾向は顕著です。

100m と200m となら200m を、200m と400m となら400m を得意とする傾向です。

これは、短距離よりも比較的長距離向けの練習方法を採用してきたことに拠ります。何故なら…、短距離(瞬発的)種目においては、努力は勿論ですが、より素質の如何が関わってきます。反対に、長距離(持久的)種目は、相対的に努力の占める割合が大きくなります。選手の全てが類稀れな素質に恵まれるわけではありません。「不断に努力し続ける」ことは、その後の長い人生において何物にも代え難い大きな財産です。不断に努力し続けることを尊しとする思いが、選手の競技成績にも現れていると考えています。

従来、スプリント(ダッシュ)のスピードを高め、その次の段階としてスプリントスピードの持久性を高めよう…というのが一般的なアプローチです。しかし、レースにおいて一番辛いフェーズ、第3クォーター(※)のスピードを高めることで、スプリント時のスピードを向上させられることが分かってきました。この場合のスプリント時のスピード向上は、どちらかと云うと、トレーニング効果に拠るというよりも、スキルの向上に拠るものと考えられます。

アイススケートや陸上競技などでも、一部でこのようなアプローチが行われ始めています。

具体的な練習イメージで考えてみましょう。今までよりも…

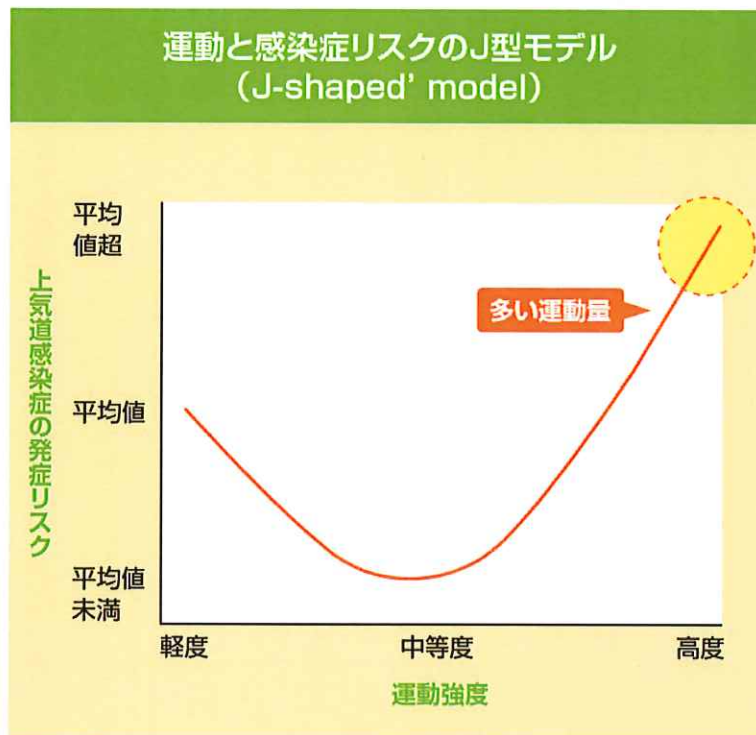
- ① 長い距離の練習が減ります。
- ② レーススピード又はそれ以上でのショートレストインターバルトレーニングが多くなります。
- ③ 練習でのタイムは勿論ですが、それ以上にテンポやストローク数での評価が増えてきます。
- ④ 今まで以上に集中度合いが増し、本番のレース以上の苦しさを伴います。
- ⑤ しかし、準備段階として“低強度でのスキルの再構築”が必要です。

※第3クォーター → レースの距離を三等分した3つ目のクォーター。100m のレースなら50m～75m。200m のレースなら100m～150m のフェーズです。

## 【選手における感染予防策】

図2 運動強度と上気道感染症リスクに関するJカーブ

激しいトレーニングは上気道感染症にかかりやすくなる



Nieman DC Med Science Sports Exerc 1994から引用改変

運動の量や強度を横軸に、感染症の感染リスクを縦軸にした「運動と感染リスクに関する Jカーブ」と云われるグラフです。これで分かるように、適度な運動によって免疫機能は向上し感染リスクを減少します。しかし、激しい運動や過酷なトレーニングは免疫機能を低下させ易感染性を惹起することは広く知られています。

中程度のエアロビクス後、2時間ほどで免疫機能は回復しますが、フルマラソンの後は、免疫機能の回復まで2日以上掛かるという報告もあります。フルマラソンやフルのアイアンマン(トライアスロン)のような過酷な持久性スポーツでは、競技終了後2週間で50～70%に感冒の症状を呈し、その感染リスクは通常の2～6倍になるという報告も…。

新型コロナウイルスの感染が懸念される環境では、過酷なトレーニングは感染や重症化のリスク増加を否定できません。アクラブでは、感染懸念がある期間においては、免疫機能が低下しない範囲内での練習方法を模索し実践しますのでご安心ください。

そして、上述した「⑤準備段階として“低強度でのスキルの再構築”」と「免疫機能の低下を防ぐ範囲内での練習方法」とは、**合目的**にイコールでもありますので、その二兎を追い効率的な練習を行ってまいります。

◎選手や保護者の方をお願いしたいこと。

- ① バランスの良い食事を心がけてください。三大栄養素と云われる「炭水化物(糖質)」:「脂質」:「タンパク質」の理想的なバランス(=60:25:15)に留意し、バランスを損なわないよう気をつけます。
- ② 低炭水化物(低糖質)などを志向してはいけません。免疫を低下させないためにも炭水化物(糖質)をいつも以上に摂ってください。
- ③ ビタミン C、ビタミン D を積極的に摂取します。太陽に当たるのを避けることはビタミン D 不足を助長します。

選手の練習において“密”を避けるソーシャルディスタンスの確保は決して容易ではありません。勿論、できる範囲内で“密”を避けるべく取り組んで参りますが、上記の対策はそれ以上の効果を期待できます。