

J07-01 パワートレーニング

Power Training Menu

パワートレーニングは主に、定常漕のような低強度持続型と、インターバル漕のような高強度反復型で構成されます。その時々目的に合った合理的なメニューを工夫しましょう。

1 運動生理学の基礎

1.1 運動のための3つのシステム

筋肉・骨格系：運動は、骨格と筋肉で発揮され、筋肉の発揮する潜在的な強さは、筋肉の量と質によって決まります。量は、主に(解剖学的な)断面積で決まります。また、質というのは、瞬発力のある速筋(白筋)、中間筋、持久力のある遅筋(赤筋)などの構成比ですが、これは遺伝的要素が大きいことです。

循環系：筋肉に対して、運動を発揮するための物質循環(酸素とグリコーゲンの供給、乳酸の除去など)をもたらすのが、循環系です。心臓・血管～毛細血管、血液、肺などの機能の問題です。この能力は、例えば最大酸素摂取量(VO_2 MAX)で表されます。

制御系：実際に筋肉に刺激を与えるのは、脳・神経からの刺激で、強い出力を維持し続けるには、強い意志が必要となり、またテクニックも神経系のトレーニングが必要です。

1.2 ロウイング(レース)の特性とトレーニングカテゴリ

低強度の運動は、エアロビック(有酸素)な代謝機構で行われますが、運動強度が上がるとAT(無酸素性作業閾値)を超えるとアナロビック(無酸素)な代謝機構が動員されることになります。アナロビックな代謝が持続すると乳酸が蓄積され、これも運動継続を妨げる要素となります。

ロウイングレースでは、ATを超えた運動領域になります。トレーニングメニューは、AT以上か以下かを考えながら、デザインしていきます。ATは、運動強度を変えながら心拍数を計測して把握することができます。

2 低強度(AT以下)のトレーニング Long Distance

AT以下の低強度で長く漕ぐトレーニングは、有酸素能力の向上に寄与します。酸素の利用(ユーティリゼーション)を向上させるトレーニングです。運動の持続時間が重要で、少なくとも20分から、60分以上を計画します。シーズンを通じて、基礎的なメニューとして位置づけられます。

いくつかのパターンがありますが、主な二つを紹介します。

ステディステート(定常漕, ロング)：最も基本的なロング漕で、4～9km(約30～60分)を、レースペースより、レイトを5～8程度落とし安定したペースで漕ぎ続けます。基本的には、水中はコンスタントと同様に強くドライブし、リカバリー相で充分ゆっくりと休みます。

ファルトレク漕：オルタネイト漕と似ていますが、クルーの状況に応じ、高レイトの漕ぎも含んでレイトとストローク数を柔軟に変化させていきます。

3 高強度(AT以上)のトレーニング High Speed

AT以上の高強度で漕ぐトレーニングは、AT自体の引き上げと、ATを超えたレベルでの出力を持続するための能力の向上に寄与します。酸素の運搬(トランスポート)を向上させるトレーニングです。

インターバル漕：インターバル漕は、負荷の強弱を、レイト(またはプレッシャー)、ストローク数(または距離、時間)、インターバル(レスト)のレベル(ステディかノーワークか)と本数(または距離、時間)、パターンとセット数を組み合わせるもので、全体で6～20分弱程度のトレーニングとするものです。

標準的な設定としては、レースペースより高いスピードを短時間持続し、不完全な休息をはさんで再び高いスピードを発揮することを反復します。一例としては、[ハイレイト30本+ノーワーク15本]×(5～10)セットといった具合ですが、出力レベルを段階的に上げるといったスタイルもよく用いられます。

一つのユニットを、本数、距離、時間のどれで設定するかは、練習水域によっても異なります。

4 スピードトレーニング/フラットアウト

最高強度の出力を発揮するトレーニングで、最高の艇速(レイト、出力)の向上を目指しますが、同時にハイレイトでも正確な漕ぎをするためのテクニックの向上も重要であることを忘れてはいけません。短時間(ストローク数約30本以下、1分以下)で漕ぎます。間の休息は充分にとります。(インターバル漕と異なる点です。)

なお、トレーニング量としては、トレーニング全体の中では大きくありません。

5 タイムトライアル TT, Time Trials

レース距離(1000m, 2000m)でのタイムトライアルで、基本的には、ベストタイムを目標としてのトライアルです。

わずかなスタートスパートを付加し、大半はコンスタントで漕ぎ、ラストにスパートを付加するといったことが基本のパターンです。しかしレースでのかけひきを想定して変化をつけるといったこともあるでしょう。いずれにしても、レース距離を集中して漕ぎきる、体に覚えさせることが重要です。

こういったタイムトライアルは、運動生理学的なトレーニングカテゴリでは、レース前の比較的短期間で良いと言う意見もあります。しかし、定期的にある程度の頻度で行なうことが必要で、ただし、長期計画の中で、その時々基本的なレースレベルを把握するために、ベストペースから少し落としとしたペースで漕ぐといったことが大切です。

6 2艇以上でのトレーニング

以上のトレーニングは、単独で行うことができますが、実力の伯仲した2艇以上が、併漕して練習すると、レース感覚を養い、また意識を高めるためにとても有効です。また、インターバル漕において、交互に追い抜き漕を組むこともあります。

実力差のある艇同士では、速い艇にとっては強度が過小、遅い艇にとっては強度が過大となり、組むのが難しいと思うかもしれません。しかし、例えば、強い艇のステディステートの一部に、遅い艇のインターバルを組み合わせるというアイデアもあります。

ロウイングは基本的には自分との戦いという側面もありますが、追いついてくる艇に対し逃げる、あるいは見えない艇に追いつく努力の意識を強化することがとても大切です。