

計画的なトレーニングを考える際の基礎資料

公益財団法人日本バスケットボール協会
テクニカル委員会

■計画的なトレーニングを考える際のイメージ



とするならば、、、

①「未来」から「現在」までの間をいくつかに分けて、⇒ピリオダイゼーション（期分け）



②期分けされた時期の目的や目標にしたがってプログラム変数を変えてプログラムをデザイン

③トレーニングに関する最低限の原則・原則やトレーニング科学を理解

☆①～③の事項が知識・理解として必要になってくる。

■ピリオダイゼーション（期分け）とは

主要な大会で選手のパフォーマンスをピークにもっていきには、シーズンの序盤から、計画的にトレーニングを実施していかなくてはならない。そのために、中・長期計画（半年～1年）を立案し、その下位に短期計画を立案・配置していくことをピリオダイゼーション（期分け）という。

また、関連する言葉として、ピーキング（テーパリング）とは、いくつかの要因をコントロールし、目標とする競技会にあわせて身体のコンディションを最高の状態に整える手段の一つをいう。通常は、トレーニングの量や頻度を減らして疲労を除去し、コンディションを調整していく過程を意味する。

■ピリオダイゼーション（期分け）が必要な理由

- ▷同じトレーニングを長期にわたって継続 ⇒ 停滞の可能性
- ▷強い負荷を長期間にわたって継続 ⇒ オーバートレーニングの可能性
- ▷一度に多くのトレーニング課題を設定 ⇒ 課題を消化しきれない
 - ➡時期によってプログラムの内容を変化させる必要
 - ➡周期的に負荷を軽くする時期を設定する必要
 - ➡一度に設定する課題は少なく、時期によって課題を変化させる必要

■ピリオダイゼーションの基本的なモデル

○週間計画...マイクロサイクル

- ・1週間

○短期計画...メゾサイクル

- ・4週間から8週間
- ・次の3つがある

準備期...試合に向けてトレーニングを積んでいく時期

試合期...練習試合や公式戦が集中する時期

移行期...次のシーズンに向けて疲労を回復させる時期

○中期計画...マクロサイクル

- ・半年～1年

■トレーニングプログラムの構成要素

エクササイズに対して、、、

- 種目選択 何をするか？
- 強度設定 どのくらいの強度で行うか？
- 量の設定 どのくらいの量を行うか？
- 配列設定 どんな順序ですか？
- 休息时间 どれくらい休息を入れるか？完全回復か、不完全回復か？
- 頻度設定 どのくらいの頻度で行うか？

☆これらの要素を期分けされた時期によって変化させていくことになる。したがってこれらの要素をプログラム変数という。

■計画的なトレーニングに必要な原理・原則とトレーニング科学

1) トレーニングの3原理

オーバーロードの原理...すでに持っている能力を刺激する負荷（過負荷）が必要

特異性の原理...競技種目の特徴にあったトレーニングを行う必要

可逆性の原理...トレーニングをやめてしまうと元に戻ってしまうこと

2) トレーニングの5原則

意識性の原則...自分の意思でトレーニングを行う方が効果がある

漸進性の原則...トレーニングの負荷は徐々に増やしていく必要がある

反復性の原則...トレーニング効果を得るためには繰り返しが必要

個別性の原則...個々に応じたトレーニングを考える必要

全面性の原則...まずは偏りなく総合的、基礎的な能力を高める必要

3) 疲労と回復について

超回復モデル

- ・トレーニングによって引き起こされた疲労を休息によって回復させ、さらに高いレベルに適応させていく過程のことをいう。
- ➡トレーニング計画には、疲労からの回復期間を意識的に設定させることが重要。
- ➡超回復がピークとなるタイミングに新たなトレーニングや試合が位置づくように計画することが重要。

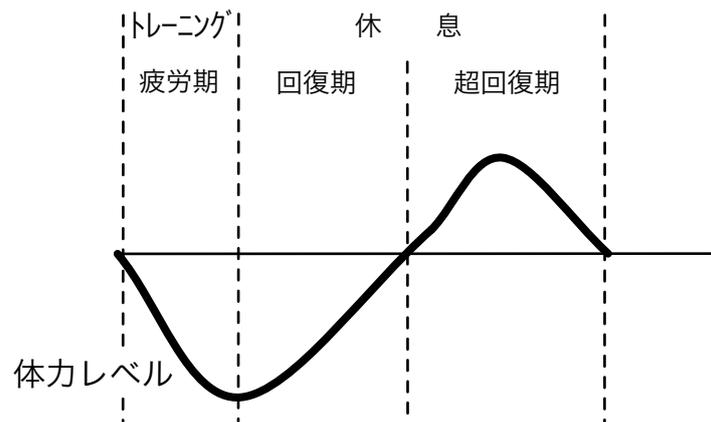


図 超回復モデル

(参考文献)

- チューダー・ボンパ 競技力向上のトレーニング戦略 2006 大修館書店
公益財団法人日本体育協会 公認スポーツ指導者養成テキスト（共通科目Ⅲ） 2005
日本体育学会 最新スポーツ科学事典 2006 平凡社