

高校生自転車競技選手を対象とした効果的なトレーニング法の検討

— 3年間の研究協力を振り返って —

荒木 就平

鹿児島県立南大隅高等学校

平成22年度から3年間、トレセンの研究協力者として活動させていただきました。研究は、南大隅高校自転車競技部の目標である「高校日本一」達成を目的として行い、測定を始め、多岐にわたって鹿屋体育大学のご協力をいただきました。その結果、平成23年度には全国高校総体（インターハイ）において、本校史上3人目の優勝者を出すことができました。

研究初年度である平成22年度は、前年度までチームを牽引して実績を残してきた選手達が卒業し、3年生不在の1・2年生で構成されたチームであり、前年度までのチームとは競技レベルに大きな差がありました。そこで、トレーニング内容が対象選手にとって効果的なものであるかを的確に把握するため、自転車エルゴメーター（Powermax-VII）とHRモニター（Polar社製）をお借りし、山本先生のご指導のもと、本校でもできる簡易的な測定を考案し、2週間～1カ月に1度の頻度で実施しました。また、測定結果を元にその後のトレーニング内容を再検討するというPDCAサイクルを活用して、継続的にトレーニング内容を改善していきました。「Check」が競技成績だけでなく、客観的な指標として数値で示されるため、選手は「次の測定では数値を高めよう」という具体的な目標を持つことができ、日常のトレーニングに対する意欲の高まりにつながったと考えています。

平成23年度も測定を続け、測定値の向上とともに競技成績も上がっていきました。競技力が向上することで、日頃から接点のある国内トップレベルの鹿屋体育大学の選手と練習させていただく機会も増え、さらに質の高いトレーニングを実施することが出来ました。

こうした取り組みが功を奏し、平成23年度の全国高校総体では個人種目での優勝者だけでなく、チーム力が試される4名出走の団体種目においても入賞まであと一步の走りをすることができました。これらの結果は、研究初年度の平成22年度には想像もできない結果であり、個人の持つ力を最大限に引き出すことを手助けしてくれた科学的視点に基づいたトレーニングの成果であると確信しています。また、1年半で蓄積した全国高校総体優勝者のデータは、後輩達へ「全国で結果を残すための‘目標値’」として示すことができる貴重な材料となっており、今後も本校自転車競技部の目標達成のために活用していきたいと思っています。

平成24年度は、ルール改正によるジュニア選手に対するギア規制の緩和に対応するため、着眼点を変えた測定項目を追加して測定を実施しており、非常に興味深い結果が得られています。現在、その結果を踏まえたオフトレーニングを実施中であり、その成果を試すことができる平成25年度シーズンは、地元鹿児島県で九州高校総体が、同じ九州の大分県で全国高校総体が開催されるということで、私自身その仕上がりを非常に楽しみにしています。

トレセンの研究協力者として活動させていただいた3年間で、トレーニングを進めていく上で大切な事を再確認することができました。今年度で研究協力は終わりとなりますが、今後も何らかの形でトレセンと関わることができれば幸いです。末筆ながら、センター長の山本先生をはじめ、研究協力という形でこのような貴重な機会を与えていただいたすべての皆様に感謝いたします。本当にありがとうございました。