



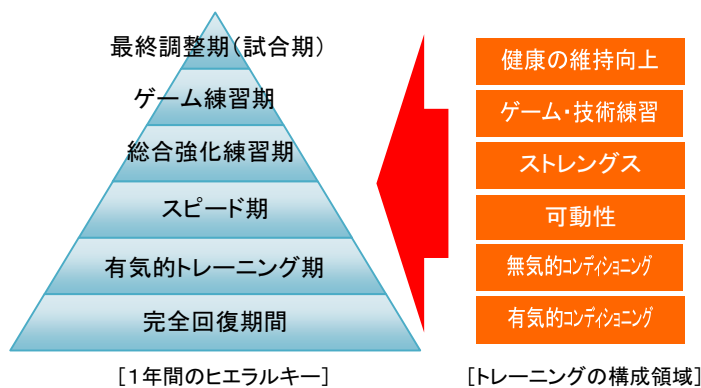
## 『練習・トレーニング計画の立案 ～マルチティアトレーニングのすすめ～』

金沢星稜大学 人間科学部 教授 大森 重宜

マルチティアトレーニング(multi-tier training)とは、様々なトレーニング(筋力、瞬発力、持久力、柔軟性、専門練習等々)を組み合わせて基礎から専門的トレーニングへ段階的にその組み合わせを変化させるトレーニングです。

練習計画を立てる際、それぞれの段階で先行する練習・トレーニング内容の上に強化のポイントが置かれ、広範なトレーニング刺激を与えます。段階的刺激により強化されるとともにオーバートレーニングによる疲労・故障のリスクが軽減できます。マルチティアトレーニングの基本的概要は1年間のヒエラルキーとして下方から完全回復期間、有氣的トレーニング期、スピード期、総合強化練習期、ゲーム練習期、最終調整期(試合期)へと移行します。このトレーニングの構成領域は、①有氣的コンディショニング、②無氣的コンディショニング、③可動性、④ストレンクス(筋持久力を含む)、⑤ゲーム・技術練習そして⑥健康の維持向上です。これら構成領域を意識しつつ重要ポイントを強化します。

そして、競技パフォーマンスを高めるための最小量(重要ポイントは最大にする)を見極める必要があります。これにより故障、過労、意欲の喪失などのリスクを回避することができます。また中長期、短期、目前の目標を明確にする必要があります。目標の曖昧な練習・トレーニングは効果が期待できません。目標を明確にするため、成果を確認するために1年～3年のマクロ、3週間程度のメゾ、1週間程度のミクロ周期に練習・トレーニング期を分けることが効果的です。トレーニングに限って言えばその目標は、筋力、スピード、パワー、持久力の改善です。そして、パフォーマンスはこのトレーニングによる生理心理的適応と練習の反復による自動制御技術の習得です。



スポーツコーチングの理想は、選手とコーチの協調による人間関係、チーム作りです。コーチが示す戦略と戦術、技術を選手が理解し、自主的に選手がこれに取り組む。この時、両者に信頼が生まれ問題解決と競技的満足度の向上がみられます。この両者間の協調性の向上のためにマルチティアトレーニングの導入は効果的です。細部にわたる練習・トレーニングの日々の変化、移行は選手に目標を明らかにし、未来を予測させることができます。このことは選手、コーチともに反省と準備を促し、正しい自己評価を生みます。

マルチティアトレーニングは選手とコーチの理想形「協調型コーチング」の礎となります。