



『1歩を踏み出すために コロナ禍でのピリオダイゼーション』

独立行政法人地域医療推進機構 金沢病院 リハビリテーション科 田中 哲

皆さんは古代ギリシャのオリンピック選手で24年間にわたってレスリングの王座を守ったミロンという選手をご存じでしょうか。ミロンのトレーニングは他の選手とは違い、毎日子牛を抱きかかえて一定の距離を運ぶというトレーニングをしていたそうです。そうして1年後のオリンピックの初日には、成長した雄牛をトラック1周運ぶことができたそうです。ミロンは競技会の時期にパフォーマンスをピークに持っていくために、子牛の成長という漸増的なトレーニングにより身体的負荷をかけました。

また計画的にコンディショニングのプログラムを行うという、ピリオダイゼーションにより見事にベストなパフォーマンスをオリンピックで発揮しました。このピリオダイゼーションとは、文字通り「ピリオドに分けること」で、日本語では「期分け」と表記され、目標とする試合に向かって、トレーニング課題を分類し、段階的にかつ計画的にトレーニング内容を配置することを指します。



話は現代に戻り、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止の本格化で、オリンピックの延期が決まり、2月末からは様々な活動の自粛要請が始まり、4月には緊急事態宣言が行われました。学校は休校となり、部活動や主要な大会なども次々と中止となりました。5月には緊急事態宣言が解除となりましたが、未だに一定数の感染者が確認される中で、運動・大会の実施に不安を持っている選手も多いかと思えます。

このような中で日頃のトレーニングについて、また自分のプログラムにおいて何をしたらよいか、将来像をどうイメージすればよいか迷っている選手も多いかと思えます。来年のオリンピック開催や、主要な大会は日程を含めまだ不透明な状況です。このような状況で目標を見据えてトレーニングをすることに意義を感じられない選手がいるとしてももっともなことだと思います。人によっては目で見えたもの以外は信じられないという人がいるかもしれません。しかしながらトレーニングをした結果というものは、最初に準備や時間、努力が効果的に実行されるまでは目に見えないものです。見えなければ信じていることができないことよりも、まずは信じてから始めることにより、1年後の結果をみることができるとというのが、先のミロンのトレーニングなのだと思います。ミロンはいきなり成長した雄牛を運ぶことから始めず、競技会にちょうど成長しきると考えられる子牛を見つけるために必要な手配をすることから始めました。そして担げる大きさの子牛を見つけた後は、トレーニングとして毎日同じ子牛を運ぶことを日課にしました。同じように見える子牛を同じように持ち運ぶことで負荷をかけ見事に偉業を達成するために必要な身体を手に入れました。

このように先が見えないからこそ信じてから始めるというのも一理あるのではないのでしょうか。まずは己を信じてから始めるというミロンには、コロナ禍のなかでの現代でも学ぶべきものがあるように思います。