

# 科学トレ NEWS LETTER

東京オリンピックを終えて ～そして次につなげるために～

2021 vol. 5

## 「東京オリンピックの結果からピーキングを考える」

金沢星稜大学 人間科学部 助教 岡室 憲明

初めまして、金沢星稜大学の岡室憲明です。今回からNEWS LETTERを執筆させていただきます。私の専門競技は、陸上競技です。今回は、オリンピックの陸上競技100m走の結果からピーキングについて考えたいと思います。

スポーツの試合会場に行くと、「ピーキングが合わなかった」や「ピーキングがうまくいった」などと聞くことがあります。ピーキング（Peak ing）とは何なのでしょう？ピーキングとは、狙った試合にベストコンディションで望めるように、コンディションのピークを合わせる行為のことを言います。ピーキングの重要性について、東京オリンピックの100m走を例に挙げると、表1の試合前の資格記録によるランキングを見ると、決勝に進出している選手の中で、トップ10に入っていた選手はわずか3名でした。優勝したヤコブス選手は、そのランキングでは17番目でした。また、オリンピックの予選、準決勝、決勝のPB(自己最高記録)更新とSB(2021年度の最高記録)更新について見てみると、シンビネ選手以外の全選手が予選～決勝のいずれかでPBまたはSBを更新しています。さらに、優勝したヤコブス選手は、予選・準決勝・決勝と全てPBを更新しています。世界トップスプリンターがPBを更新することは、並大抵のことではなくコンディションが良くなくては達成がかなり難しいです。要するに、決勝に進出している選手は、ほとんどがピーキングを成功していると考えられます。

ピーキングには、テーパリング、減量、グリコーゲンローディング、クレアチンローディングなどが挙げられますが、その中でもテーパリングが最もポピュラーな方法だと言われています。初めて聞いた方もいるかと思いますが、テーパリングとは試合に向けて徐々にトレーニング負荷を低下させていくピーキングの方法です。テーパリングによるパフォーマンスの向上率は約3%と言われています。これだけ聞くと「たった3%？」と思うかもしれませんが、オリンピックの100m走では決勝で6位の蘇炳添選手と優勝したヤコブス選手の記録の差は約1.8%の差しかなく、3%以内です。つまり、パフォーマンスが3%程度向上することで結果が異なると考えられます。もちろん、実際はオリンピックへ向けて各選手がピーキングをしていると考えられるので、さらにピーキングによってパフォーマンスを向上させることは容易ではありませんが、ピーキングの良し悪しで入賞やメダルの色が変化すると考えられる。また、球技であれば相手をうまくかわせるか、ボールに追いつけるかどうか大きく影響し、結果的に得点や勝敗にも影響すると考えられます。

表1 東京オリンピックの結果および大会前のランキング

決勝順位	氏名	タイム	予選, 準決勝, 決勝におけるPB&SBの達成			試合前のランキング
			予選	準決勝	決勝	
1	ラモントマルチエル・ヤコブス	9.80	PB	PB	PB	17
2	フレッド・カーリー	9.84			PB	4
3	アンドレ・ドグラス	9.89	SB		PB	10
4	アカニ・シンビネ	9.93				11
5	ロニー・ベーカー	9.95		PB		2
6	蘇 炳添	9.98		PB		27
-	エノク・アデゴケ	途中棄権	PB			30
-	ザーネル・ヒューズ	失格	SB	SB		17