

トレーニング期分けと発展過程——上

村木征人（筑波大学体育科学系）

1. トレーニング期分けとは

トレーニング期分け（独：Trainingsperiodisierung、英：Training periodization、露：Периодизации спортивной тренировки）は、今日以下の定義が一般的である。

「競技スポーツにおいて、異なる目標設定と、それに伴った異なるトレーニング内容及びトレーニング負荷を持った、中くらいの期間にトレーニングを区分すること。競技コンディション（競技的状态 Sport-form）の発達法則性に端を発して、競技日程と気候や地球物理学的要因の諸条件を考慮に入れて、2つの最大競技会間の期間（1周期）は準備期、試合期、移行期に区分される。年間に1つの最大競技会のあるスポーツ種目では、一般に1周期は12カ月の期間を持ち（トレーニング年）、年間2回の最大競技会を持つスポーツ種目では、年2周期に分けられる（スポーツ科学事典 Sportwissenschaftliches Lexikon. Rhothig, P. Redaktion：岸野監修、プレスギムナスチカ 1981）」

また、トレーニング期（Trainingperiode）は、「競技活動との関連から規定される期間で、選手のコンディションや競技達成能力を発達させる段階に応じて、1つの周期は3つのトレーニング期、即ち準備期、試合期、移行期に分けられる。この区分の持つ狙いは、1つの周期の競技的状态が次の周期へ継続的に上昇するように、また選手の達成状態がその時々最も重要な試合に、最適になるように、トレーニング過程を制御すること」と理解されている（同上）。

トレーニング計画立案の際の便宜として、目標とする試合への準備を一定の長さに区分

することは、スポーツの発生とともに意識されてきた。しかし、スポーツ・トレーニングの合理化を目指す方法論上の基礎として意識され、上記のような概念として定義づけられるに至ったのは、ソ連のトレーニング理論研究者Matoveyev, L. P.（マトベエフ・L・P）の先駆的な研究業績に負うところが大きい。無論、これは競技スポーツの発展過程で生じたトップ・レベル・スポーツの実践的な諸問題として、本格的なコーチングで必要な理論的基礎を提供することから生まれたものである（本稿連載No.1～2参照）。

マトベエフはトレーニング期分けを「一定のサイクルの枠内におけるトレーニングの構成と内容の合目的な周期的な変化」と定義づけている。

2. トレーニング期分けの発展過程

トレーニングを時期によって組み立てる考え方は、すでに古代オリンピックの全盛期にもみられる。大会への競技参加者は、少なくとも10カ月の訓練期間が求められ、その後1カ月間競技が実施される場所で、専門家の監督の下で試験競技を経る特別な準備が課せられていた。しかし、これはトレーニングの方法的な目的ではなく、むしろ社会的・儀式的な目的から生まれたものと考えられている。

近代オリンピックの誕生以来100年を迎えるが、断絶のない年間を通じたトレーニング（Year-round training）が一般的となったのはたかだか戦後のことである。このことは国際競技スポーツの実践と理論の発達過程が示すところである（本稿No.1参照）。

初期の指導書の記述では、試合に必要な準備期間が8～10週間を超えるものではなかつ

たことから、それまでのスポーツの実践と理論の初期の段階では、トレーニング期分けの問題は二次的な意義しか持っていなかったといえる。

急速に発展し、国際競争が激しくなったオリンピック競技を中心とするトップ・レベル・スポーツでは、当該時期での高度な競技達成を目指して、トレーニングに適正な時期的変化を持たせ、競技達成の発達と安定性を確保する必要性が必然的に生じた。とりわけ、競技スポーツでの世界征覇を目指したソ連では、専門的指導者の養成とともに、トレーニング合理化の基礎として理論研究が重視された。

一方では、トップ・レベル・スポーツの実践面での急速な発展過程のなかで、季節・気候的变化や競技試合日程が期分けを決定づける主たる要因とみなすことに、論理的な矛盾が実際面で露呈されるようになった。例えば、室内競技場等のスポーツ施設の建設、地球的規模でのスポーツ交流の増大が、季節・気候的制約からの解放を促進してきたことである。他方では、国際的に過密・長期化してきた試合日程から生じた、ピーク・パフォーマンス形成への種々の障害であり、試合日程が何に基づいて立てられるべきなのかといった本質的な疑問も生じた。

実践面で露呈されつつあった理論的な矛盾に対して、ソ連のマトベーエフは期分けとその本質的な要因について研究を深め、1960年代初頭に先駆的な業績を生み出した。彼はその本質的な要因を、従来考えられてきた季節・気候、試合日程等にあるのではなく、競技的状态(露: Спортивной формы, 独: sportlichen Form)と呼ぶ「競技者が適切なトレーニングを通じて多面的な準備がなされ、競技的発達の新しい段階ごとに到達する最高の力を備えた状態」の周期的発達の法則性にあることを見出した。現在では、その先駆的な業績をもとに、それを一般トレーニング理論へと発展させている*。

*注)原著: Основы спортивной тренировки. Москва 1977; (独訳) Grundlagen des sportlichen Trainings. Sportverlag, Berlin 1981; (英訳) Fundamentals of Sports Training. Progress Publishers,



トップ・アスリートにとって、トレーニング計画立案の際に、「トレーニング期分け」の合理的な導入は特に重要な課題となる。写真は、スウェーデンのショーベリ選手

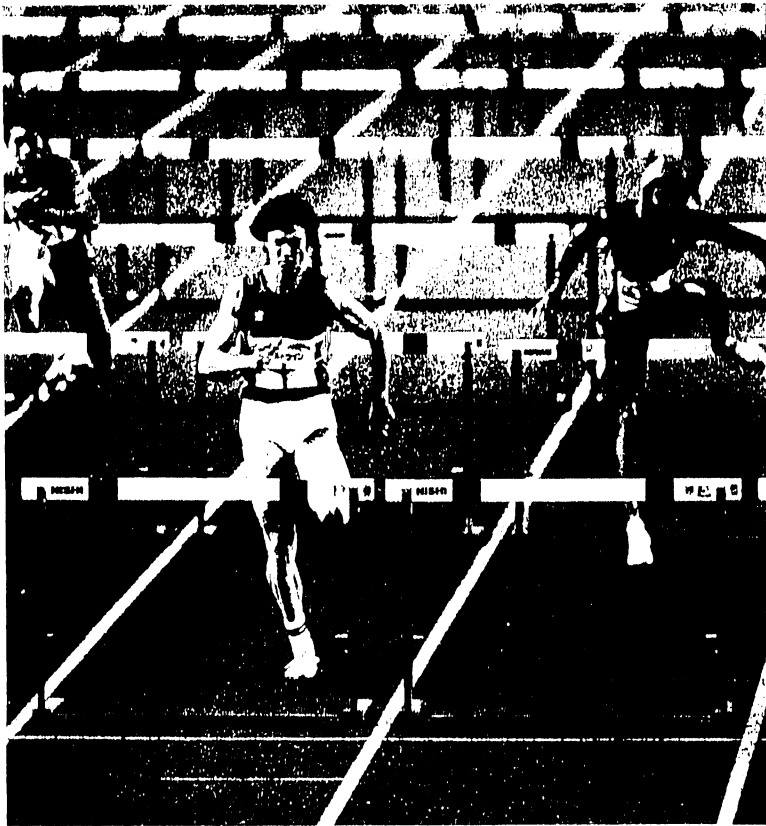
Moscow 1981; (邦訳) スポーツ・トレーニングの原理、白帝社 1985

67

マトベーエフの期分けに関する先駆的な業績は、「Проблема Периодизации спогтивной тренировки(スポーツ・トレーニング期分けの諸問題)」と題して1965年モスクワで初版が発行された。日本では、「マトベーエフによる年間トレーニング計画の立て方」と題して、そのドイツ語版(Periodisierung des sportlichen Trainings. Bartels & Wernitz 1972)から、陸上競技マガジンの1976年5月号より1年間にわたって紹介した。トレーニング期分けの理論的発展過程の詳細についてはそれを参照されたい。

ソ連の同盟国においては初版発行後、すでに7カ国語に翻訳出版された。しかし、西側諸国へは、西ドイツで1968年に一度翻訳されたが、本格的にその訳書が刊行されたのはミュンヘン・オリンピックの1972年である。

英・米を中心に英語圏で本質的なトレーニング期分け理論への関心が高まり、それについての紹介や論議に関する論文掲載がみられるようになったのはやっと1980年代に入ってからである。これは1970年におけるソ連・東



スポーツ・トレーニング・システムが発達しているソ連・東欧圏では、女子選手の活躍も特に目覚ましい。写真(中央)はブルガリアのザゴルチェワ選手

68

ドイツを中心とする社会主義諸国の、オリンピック・世界選手権での目覚ましい台頭と、相対的なアメリカの競技力低下が関係者に意識され始めたことに関連がみられる。1970年代後半にはソ連・東欧のトレーニング・システムを紹介する、種々の英文出版物(下記)が顕著である。

- RIORDAN, J. : Sport in Soviet Society. Cambridge University Press 1977.
- RIORDAN, J. Ed. : Sport under Communism. C. Hurst & Co., London 1978.
- SHNEIDMAN, N. N. : The Soviet Road to Olympus--Theory and Practice of Soviet Physical Culture and Sport. Routledge & Kegan Paul, London 1979.

また、1980年代に入ってソ連・東ドイツからトレーニング理論に関する英訳版(下記)が発行され、同時にコーチング・トレーニング理論関係雑誌への紹介、論文翻訳の掲載も英語圏で顕著となった。一方、カナダを中心に東側諸国から移住・亡命したコーチ、研究者らによる期分け理論と実践に関連した論文の増加も顕著である。

- MATVEYEV, L. P. : Fundamentals of Sports Training. Progress Publ., Moscow 1981.
- HARRE, D., Ed.: Principles of Sports Training. Sportverlag, Berlin 1982.
- KUKUSHIKIN, G. I., Ed.: The System of Physical Education in the USSR. Raduga Publ. Moscow 1983.
- 主な雑誌 : Soviet Sports Review (USA), National Strength & Conditioning Association Bulletin (USA), Athletics Coach (GBR), Coaching Review (CAN), Modern Athlete & Coach (AUS), etc.

日本では、東京オリンピックを直前にした1964年 OLYMPIA (ベースボール・マガジン社)誌上にて「トップ・コンディションとは何か」と題し3回にわたってマトベーエフ研究の一部がすでに紹介されている(OLYMPIA 5 : 3 3-19, 5 : 4 28-41, 5 : 5 14-20, 1964)。しかしその後、なんら関心が高まることもなかった。

筆者が陸上競技のトップ・アスリートとして自らのトレーニング構成合理化の理論的基礎として、実践上の必要性からマトベーエフ研究の存在に気づいたのは1970年初頭である。期分け理論を含め、東側の一般トレーニング理論が、筆者のコーチング・トレーニング実践の合理化と、専門的トレーニング理論の形成に及ぼした影響は極めて大きい。

筆者のマトベーエフ研究との出会い、トレーニング現象の解釈、応用論議は以下の拙稿を参照されたい。

- トップ・コンディションとピークの高め方(その1・2) 月刊陸上競技1975年2・3月号
- トレーニングの周期構造とトレーニング計画、陸上競技マガジン1975年11月増刊号
- トレーニング活動の記録と計画性——マトベーエフ研究とその実践、新体育1978年5月増刊号

〔後記〕

隔月連載の予定が、筆者の都合で大幅に遅れました。本年は、陸上競技の世界選手権大会に当たり、多数の代表選手を抱え、日本チームのコーチの任を受けて、7月から9月上旬にかけては準備のための遠征と合宿に忙殺され、やむなく編集部にもご迷惑をおかけしてしまいました。慎んでお詫びします(村木)。