

演題3：サッカーのピリオダイゼーション(期分け)

副題：試合に備える練習スケジュールの組み方

中京大学スポーツ科学部 村田祐樹

<はじめに>

ピリオダイゼーションとは、トレーニング全体の時期区分や周期に応じてトレーニングの特異性、強度、量に対して変化をもたらせることと定義される。換言すれば、目標とする試合でピークパフォーマンスを発揮するために、トレーニングの強度や量に「山(負荷をかける時期)」と「谷(回復させる時期)」を設けることである。本演題では、ピリオダイゼーションの基礎事項を確認し、サッカーでのピリオダイゼーション概念の適用を示した。

<ピリオダイゼーションの基本コンセプト>

ピリオダイゼーションでは、目標とする試合に向けてトレーニングの強度と量を調整するが、基本として「低強度多量」から「高強度少量」のトレーニングに変化させる。但し、強度(または量)は直線的に増加(または減少)するのではなく、波形を作るよう工夫する。

さらに、シーズンを「準備期」「専門的準備期」「試合期」「積極的休養期」の4つの期に分けることで強度と量をより具体的に設定することが可能となる。

<サッカーの試合中の運動強度>

スポーツのフィールドにおいて運動強度を把握する指標として心拍数が用いられる。1分当りの心拍数が100～150拍のものを低強度運動、150～180拍のものを中強度運動、180拍以上のものを高強度運動という。サッカーの試合中の心拍数を測定した報告では、145拍/分～190拍/分であり、低強度から高強度すべての強度で運動が行われていた。

<心拍数を指標にした練習計画>

低強度の負荷でサッカーのトレーニングを行いたい場合、2/3のコートサイズで10対10のゲームを行うと平均心拍数が125拍/分であることが明らかとなっている。1/2のコートサイズで、7対7のゲームを行うと平均心拍数は175拍/分(中強度)であり、2対2を行うと平均心拍数は180拍/分以上(高強度)となる。このように、コートの大きさと人数を調整することで目標とする運動強度を設定することができる。

<まとめ>

ピリオダイゼーションでは、1シーズンを「期」に区切り、期ごとにトレーニングの目的や運動強度を定めることが行われている。また、運動強度の設定には心拍数を目安にすることが有用とされる。さらに、高強度運動実施には低強度運動が必要であり、期や週ごとにこれらの運動強度を組み合わせることが大切である。