



CEEPO

MYSPORTMYLIFE

トライアスロンサポートプログラム

トレーニング編



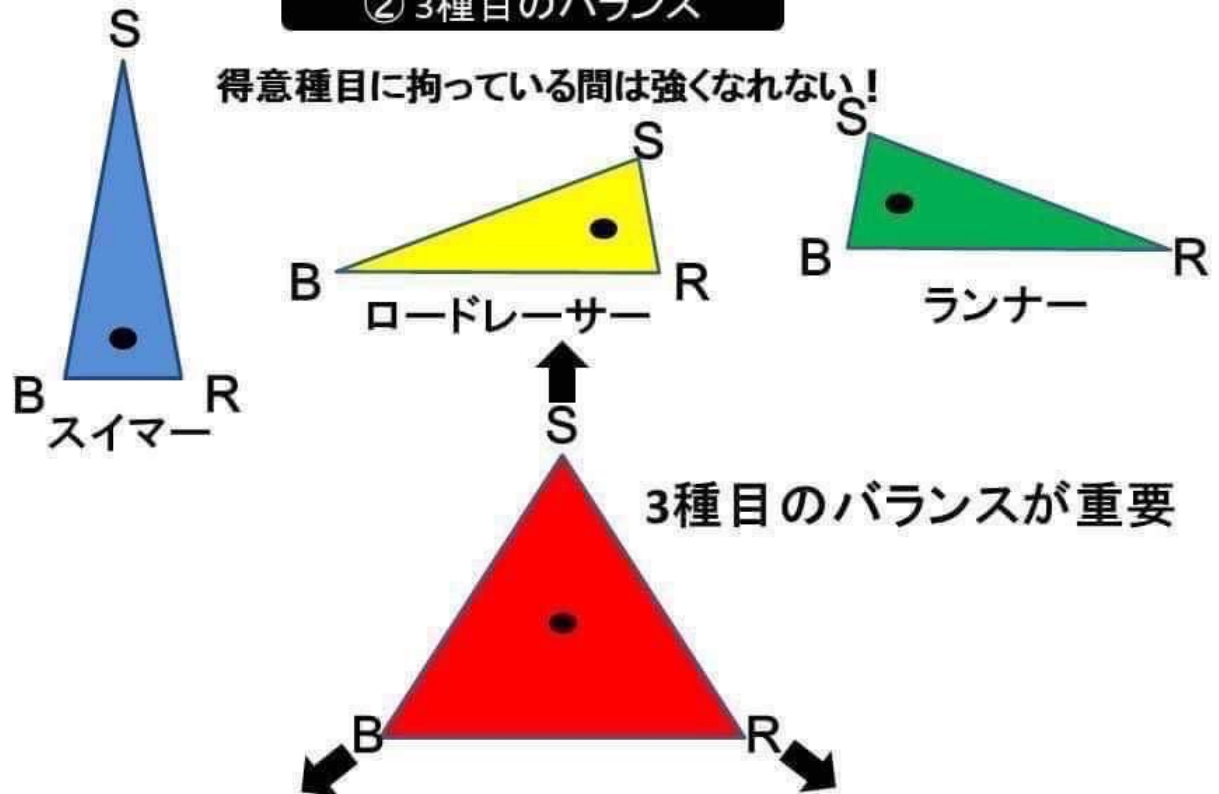
CEEPO トライアスロンサポートプログラム

① トレーニングの基本

1. トレーニングもレース同様に楽しむ事が優先。
2. トレーニングはボリュームよりも継続と内容。
3. トレーニングの内容はその日のコンディション(メンタル、身体)によって変更できる。
4. トレーニングと休養のバランス(トレーニングが義務的に感じたら休みを取る)(トレーニングをポジティブに取組ための休養)
5. 短期ではなく中、長期でのトレーニング計画と身体作り。
6. 目標レースに向けたトレーニング計画。
7. トライアスロン競技特性を考慮したカテゴリー別の効果的、効率的トレーニング。
8. 故障防止のためのケアが重要
9. トレーニングでの栄養補給テスト(何が自身に合っているか?)



② 3種目のバランス



アスリートのカテゴリー別レベルが正三角形になった時(3種目のバランスが取れた時)アスリートのパフォーマンスは一番となる。



④-1 Swimトレーニングの基本

- スイムの苦手な人は水に対する恐怖感から息を吐けないという問題がある。
(息を50%しか吐かなければ50%しか吸えなく、汚れた空気が肺の中にたまり苦しくなる)
(25m泳げる人は呼吸方法を改善する事で1,500mを間違いなく泳ぐ事ができる)
 - 先ずは水中でも息を吐ききるという陸上と同じ呼吸ができるよう努力をします。
 - スイムの遅い(苦手)人は大半が下半身が沈んだ状態(斜めになった状態)で泳いでいます。
 - この状態でいくら練習しても記録は改善出来ません。身体を浮かすためにはスピードを上げて泳ぐ事が必要です。
 - スイムの基本は、ある程度のスピード(全力の70~80%)で泳ぐ事を基本とし、長距離スイムは行わない。
 - 長距離スイム(例 1,500m)をするのは、レース前に1,500mが泳げるという自身をつけるための練習とし、スイム練習の基本はインターバル練習とする。
(泳力アップの練習にはならない)
 - 自身のスピードに合わせてインターバルタイム(スタートしてから次のスタートまでの時間)を決める。
(50mが辛い人は25mのインターバルから始めても良い)
- 例) 50mを50秒で泳げる人 → 1分10秒サークル(50秒で泳ぎ、20秒休憩)
50mが45秒で泳げるようになったらインターバルサイクルを1分5秒に変更する。



④-2 Swimトレーニングの基本

- インターバルの休憩は単に休むのではなく、できるだけ大きく深呼吸をして休憩時間内に呼吸を整え、次の50mがフレッシュな状態で泳げるように努める。
- タイプAは、50m×6本のタイムができるだけ同じタイムになるように心掛け、平均タイムが速くなるように努力する。
- タイプBは、ハード&イージーのイージーは出来るだけ大きな泳ぎでゆっくり少ないストローク数で25mを泳ぐ努力をする。またハードはイージーの大きなストロークをキープしながらピッチを上げてハイスピードで泳ぐ。(メリハリが重要)
- タイプCは、徐々にスピードアップして行く練習。最初大きな泳ぎを意識し、そのストロークをキープしながらピッチを徐々に上げる事でタイムを速くして行く。(最後の1本50mは全力で泳ぐつもり)
- 時間に余裕があれば50m×6本を3セット(A,B,C)を行う。時間が無い場合はAのみ、A,Bのみ、A,Cのみなど自由に変更する。
- 月に1回400mのタイムトライアルで自身のスイムレベルを確認すると良い。

A	50m×6本	50mのタイムをできるだけ同じにし、平均タイムを短縮する努力をする。
B	50m×6本	【①ハード&イージー②イージー&ハード③ハード&ハード】×2セット
C	50m×6本	徐々にスピードアップ ①55秒②54秒③53秒④52秒⑤51秒⑥50秒(全力)



③ 2週間のトレーニングサイクル(例)

- トレーニングカテゴリー(スイム、バイク、ラン、筋トレ)
- 1週間に1種目各3回を目標とする。
- バイク練習の基本はインドアローラー(固定式)とする。
- バイクインドアローラーとラントレーニングを必ず続けて行う。
- 空白部分はスケジュールに合わせて変更できる予備日とする。
- 土、日曜日などで時間の余裕がある場合、トレーニング時間を長くする、バイクロングライド、中長距離ランなど内容を変更してみる。
- Swimトレーニングはバイク、ラン終了後の疲れた状態では行わず、できるだけフレッシュな状態で行う。(例: 早朝Bike, Run 夜Swimなど)
- トレーニングスケジュールは絶対ではないので、身体の具合、スケジュールによって臨機応変に変更できる。(休んだ事にストレスを感じる必要は無い。)

各種目週3回のトレーニング例

第1週	Swim	Bike	Run	筋トレ	第2週	Swim	Bike	Run	筋トレ
月	完全休養日				月	完全休養日			
火	30分			10分	火	30分			10分
水		30分	10分		水		10分	30分	
木	30分			10分	木	30分			10分
金		10分	30分		金		30分	10分	
土	30分			10分	土	30分			10分
日		30分	10分		日		10分	30分	



⑤-1 バイクトレーニングの基本

- バイクトレーニングには実走とインドアローラートレーニングがあります。
- 短時間で効率的、そして安全という点では固定ローラーによるインドアローラートレーニングがお勧めです。
- ただし実走によるライディングバランス感覚の習得も重要ですので安全の確保できるコースでの実走とインドアを組み合わせると良いでしょう。
- バイクでもう一つ大事なことは正しいペダリングです。正しいペダリング無しでバイクを速く走る事は出来ません。初めてバイクに乗る方はライディングポジションを含めて自転車ショップや経験者に見てもらおう事をお勧めします。
- ローラートレーニングをする時まず最初に自身にあったペダルの回転数を決めます。一般的に回転数は90回転ぐらいですが個人差があり、自身にあった回転数を見つけましょう。(目安としては80~100回転)
- 最初の段階では正しいペダリングに心掛け、自身の回転数であまり負荷をかけずスムーズに回す練習をします。
- 次に少し負荷をかけて同じ回転数で回す練習をします。その後、負荷を大きくしながら回転数を維持して回す練習をします。
- これができるようになったら負荷(ハード)と負荷なし(イージー)を交互に組み合わせるインターバルトレーニングをします。



⑤-2 バイクトレーニングの基本

- インドアローラートレーニングの例

A	時間(分)
ウォームアップ	5
ハード	2
イージー	1
ハード	2
イージー	1
ハード	2
クールダウン	5
合計時間	18分

D	時間(分)
ウォームアップ	3
ハード	1
イージー	0.5
ハード	1
イージー	0.5
ハード	1
クールダウン	3
合計時間	10分

B	時間(分)
ウォームアップ	5
ハード	1
イージー	1
ハード	2
イージー	1
ハード	3
イージー	1
ハード	2
イージー	1
ハード	1
クールダウン	5
合計時間	23分

C	時間(分)
ウォームアップ	5
セミハード	5
イージー	1
ハード	1
イージー	0.5
ハード	1
イージー	0.5
ハード	1
クールダウン	5
合計時間	20分

- ハード&イージー、そして時間の組合せは自由です。
- その日のコンディション(身体とメンタル)によって内容を自由に変更して下さい。
- ハードの時間によって負荷を変えるのも良いです。(1分ハードは2分ハードより大きい負荷をかける。)(ハードのレベルは自身のレベル、コンディションに合わせ決めて下さい。)



⑥ ラントレーニング

- ラントレーニングをする時3種類のスピードを用意します。
 - ① ハイスピード(200m, 400m, 500m, 800m, 1kmなど)
 - ② レースで走りたいスピード(7:00/km, 6:30/km, 6:00/km, 5:30/km, 5:00/kmなど)
 - ③ Long Slow Distance(LSD)(心拍数を上げずできるだけゆっくり長く走る)
 これら3種類のスピードを日によって変えて、もしくは組み合わせてトレーニングをします。
- 上記各スピードのランニング距離は以下が目安です。
 - ① インターバル: 200m×6本, 400m×3, 800m×2, 1,000m×2
 - ② ペース走: 3km~6km
 - ③ LSD: 10km~15km
- ラントレーニングを8回するとした時の各スピードのトレーニング回数は以下のようになります。
 - ① ハイスピードインターバル4回
 - ② レーススピード3回
 - ③ LSD 1回
- ランはスイム、バイクに比べ最も故障のリスクが大きいカテゴリーですのでトレーニング前後のケア(ストレッチなど)を十分に行い故障しないように努めましょう。(足底筋、足首、膝、座骨など)



⑦-1 筋カトレーニング

- トライアスロンのような持久系スポーツの筋カトレーニングの基本は緩い負荷をゆっくり正確に行う事が重要
(強すぎる負荷、早い動き、間違ったフォームに注意)
- 10回~20回の腹筋と背筋が基本で多くの回数が必要無い
- スイム用筋トレの勧め(下図及び次ページ参照)
 - ① スイムに行けない時にもゴム紐もしくは自転車チューブを利用したゴム引きトレーニングが効果的
柱など固定された物にゴム紐もしくは自転車チューブをひっかけ、引っ張る方に輪を作り手のひらを輪に入れて水泳のストロークをイメージして引っ張る
使用するゴムは張力が弱く伸びるものが良い
(例) クリンチャータイヤのチューブを利用する場合チューブをカットして一本にして、3本を繋いだぐらいの張力が良い
 - ② 1kgのダンベル(重り)を両手に持ち腕を伸ばした状態で上にあげる
このトレーニングで水泳時のリカバリーの筋肉を強化する
リカバリーの筋力は水をかく筋肉の次に重要

