

ロシア語圏におけるスポーツトレーニングのピリオダイゼーション理論の展開 On the Theory of Periodization of Sports Training in Russian-speaking Regions

青山 亜紀*
Aki Aoyama

日本大学スポーツ科学部
College of Sports Sciences, Nihon University

キーワード：トレーニングピリオダイゼーション・スポーツフォーム・トップ選手
Keywords : Periodization of Sports Training・Sport form・Elite athletes

1. はじめに

今日オリンピックは、競技スポーツという枠を超えその社会的・政治的意義の大きさは計り知れないものがある。2020年、東京で2度目のオリンピックが開催されることで注目が集まる我が国は、ひとつでも多くのメダルを獲得しなければならないという重責を担うことになる。したがって、開催国の威信にかけて「オリンピックでの最高の競技成績達成」という大きな目標を達成するために周到な準備が必要となる。

旧ソ連の研究者マトヴェイエフ (Матвеев, Л. П.) によって1960年代に体系化されたスポーツトレーニングのピリオダイゼーション理論は、この世界的な一大イベントであるオリンピックにおけるメダリスト輩出を目的とした、国家によるエリートスポーツ政策の一環として研究が進められ、トレーニング現場で実践された。マトヴェイエフ理論とも呼ばれるトップ選手のための最重要試合に向けたトレーニング計画立案に関わるこのピリオダイゼーション理論は、東西冷戦時代(1950年代以降)のオリンピックを皮切りに大きな成果を上げたことから世界的に広く認知されることとなり(村木, 1994, pp.24-38.)、後のコーチング学発展への契機となる中核的な理論としての役割を担ったと考え

られている(朝岡, 2011)。

しかし、理論体系化から半世紀以上もの年月が経過する中で、この伝統的なマトヴェイエフ理論に対し多くの批判や疑問が生じるようになってきた。この背景には、時代の流れに伴い競技スポーツを取り巻く様々な要因が大きく変化したことがあげられる。とりわけ、スポーツ科学の著しい発展により各研究領域から新しい多くの情報が共有されるようになったことと、競技スポーツの商業化に伴いトップ選手が出場する試合数が劇的に増加したことが指摘できる(村木, 1994, pp.70-74.)。このようなことから、マトヴェイエフ理論はすでに時代遅れの理論であるとの見解を持つ研究者たちが現れ、今日の競技スポーツにおけるトレーニング現場では、様々なピリオダイゼーションに基づくトレーニング計画が展開される現状となった(青山, 2017; Платонов, 2009; 魚住, 2010, pp.59-62)。

競技スポーツに関わる要因の変化に伴い、競技力向上に関する理論を発展させる必要性があることについては論を俟たない。しかし、理論を発展させるためには、既存の理論の本質を理解したうえで議論を行う姿勢が求められる。なぜなら、理論の本質を見極め熟考を重ねた検討

* 日本大学スポーツ科学部競技スポーツ学科 (〒154-8513 東京都世田谷区下馬3-34-1)
College of sports sciences, Nihon University (3-34-1 Shimouma, Setagaya-ku, Tokyo 154-8513, Japan)

によって、はじめて理論は次の新たな段階へ進むことができるからである。このような点から見た場合、現在展開されている新しいピリオダイゼーション理論に基づいたトレーニング計画の中には、疑問を持たざるを得ないものがあることも否めない。また、さまざまなトレーニング計画が用いられている今日においても、最重要試合において最高の競技成績を達成するトップ選手の確率が、約半世紀にわたりほぼ変化していないという報告もみられる（Платонов, 2009；村木, 1994, pp.84-86.）。このような結果は、マトヴェイエフ理論に端を発したトレーニングピリオダイゼーション研究が正しい方向に発展してきたとはいえない現状にあることを示しているといえよう。

本稿では、はじめにロシア語圏におけるトレーニングピリオダイゼーション理論発展の経緯を辿ることによって、マトヴェイエフによるトレーニングピリオダイゼーション理論の本質について再確認する。つづいて、マトヴェイエフ理論を継承し近年のトレーニングピリオダイゼーション研究の第一人者と目されるプラトノフ（Платонов）が提案しているトレーニング計画を中心に、現代のトレーニング現場で展開されている代表的なトレーニング計画について検討する。最後にこれらの議論を踏まえ、オリンピックを目指す現代のトップ選手に最適なトレーニング計画立案における今日的課題について提起する。

2. マトヴェイエフ理論誕生以前

トレーニングを周期的に組み立てるという行為の始まりは大変古く、すでに古代ギリシア時代の文献にみることができる。しかしその行為は、選手の競技力向上を見据えていたのではなく、主として祭祀儀礼を目的としたものであった（村木, 1994, pp.62-64.）。

目標とする試合での好成績を目指したトレーニングをコントロールするための方法論としてのピリオダイゼーションの始まりである、マトヴェイエフ理論が誕生するまでの経緯について、

プラトノフは2009年、ロシアの専門誌「体育の理論と実践（Теория и практика физической культуры）」に掲載された論文『年間スポーツトレーニングのピリオダイゼーション. 問題の歴史, 状況, 議論, 刷新の道のり（Теория периодизации спортивной тренировки и в течение года: история, вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации）』（pp.18-34）において、次のようにまとめている。

目標とする試合での好成績を目指したトレーニングをコントロールするために、トップ選手の年間トレーニングを比較的独立した期間に分けるという方法は、1920～30年代のシーズン種目（競泳や冬季スポーツなど）を専門とする選手の間ですでに実施されていた。当時は屋内施設などトレーニング環境が現在のように整備されておらず、競泳や冬季スポーツなどの種目では、季節・気候的な条件により専門的なトレーニングを実施することが可能な期間が限定されていた。そこで、専門的トレーニングの実施が不可能な期間に準備的な性質を持つ一般的なトレーニングを行うために、年間トレーニングを準備期—主要期—最終期というサイクルに分けていた。このような年間トレーニングを期分けする方法は、当時実施されていた専門的トレーニングでは補うことのできない競技力の全面的な発達を準備期に実施することができるという点で、生理学的観点からも有効であると認識された。このようなことから、年間トレーニングを構造化することの必要性について各国の研究者たちが注目し、この方法は次第に多くのスポーツ種目においても採用されるようになった。特に陸上競技・水泳競技での関心が高く、各国の研究者によって年間トレーニングサイクルについての研究がすすめられた。しかし、研究の進展にもかかわらず基本的なトレーニングサイクルの構造はほぼ変わらず、そのほとんどは各種目の特性に応じるように改良が施されたものに過ぎず、1950年代までのトレーニングピリオダイゼーション理論は、季節・気候的な条件をトレーニング期分けの主要因とし、それに応じ

て各種目の試合日程に適応する考えが一般的となっていた。

3. マトヴェイエフ理論の誕生

第2次世界大戦後、世界は東西冷戦時代を迎えた。複雑な社会情勢の中、世界的に注目が集まるオリンピックで多くの選手が活躍することは、国家として最高のプロパガンダになり得る。そのため、東欧圏の国々を中心にオリンピックでのメダリスト輩出を目的としたエリートスポーツ政策が開始された（朝岡，1999，pp.169-171；Платонов，2009；村木，1994，pp.11-23）。このような状況から、オリンピックで一つでも多くのメダルを獲得するためには競技スポーツを科学的な研究対象として取り扱う必要性が生じ、様々な分野の研究が行われた。その一環として旧ソ連の研究者マトヴェイエフは、トップ選手の「最重要試合での最高の競技成績達成」という課題をトレーニング学的視点から本格的に追求した。（Платонов，2009；魚住，2010，pp.1-27）。トップ選手は、試合での好成績を目指してトレーニングを行っているが、選手の多くは常に最高の競技成績を達成できるとは限らず、試合での競技成績は変動する。このような現象の原因を解明するためにマトヴェイエフは、多数のトップ選手の競技成績の変動について詳細な分析を行った。その結果、選手が「最高の競技成績を達成する」ためには、「特別な状態」が必要であることを見出した（Матвеев，1962；マトヴェイエフ，1964；1985，pp.316-345.）。この、選手の「特別な状態」とは如何なるものなのか？

選手が「最重要試合で最高の競技成績を達成する」ためには、選手の体力や技術力など、それぞれが単独として高い状態にあるだけでは不十分である。体力や技術力だけではなく、戦術力や精神力など選手の競技力を構成する全ての要素が相互に作用し、総合的なまとまりとして「最高の状態」となって機能することで、はじめて選手は最高の競技成績を達成することが可能になるということである。この状態は、オーケ

ストラによる演奏は各楽器の演奏技術がいくら卓越したものであっても、各楽器の奏でる音が融合し、まとまりとして素晴らしいものとなっていなければ、一つの音楽として聴衆を感動させることにはならないことに似ている。このようにマトヴェイエフは、選手の競技力の各構成要素が総合的にまとまりとして「最高の状態」となっていることを「スポーツフォーム（спортивная форма）」と呼び、最重要試合に向けてその状態を創り上げることこそピリオダイゼーションの本質であると考え、『スポーツトレーニングのピリオダイゼーションの諸問題（Проблема периодизации спортивной тренировки）』（1964年）をまとめるに至った（Платонов，2009；村木，1994，pp.62-69；魚住，2010，pp.1-27.）。季節・気候的条件に基づきトレーニングプロセスを期分けしていたそれまでのトレーニングピリオダイゼーション理論では、選手の競技力形成について深く掘り下げられることなく、形式的・表面的な取り扱いでしかなかった。しかしマトヴェイエフは、競技力の向上という課題を、実際の指導現場で得られた実践的知識と科学的根拠となる理論的知識を結合させて検討し、ピリオダイゼーションの本質を導き出したことに大きな意義があるといえよう。

マトヴェイエフ理論は、年間の最重要試合において選手が「最高の競技力の状態」になるために、長期的なプロセスでスポーツフォームを創り上げるシングル・ダブルサイクルのトレーニング計画を基本とした。これを推奨し、実際にトップ選手の準備プロセスに採用した旧ソ連をはじめとする東欧圏の国々では、1970～1990年代にかけてのオリンピックや世界選手権で多くの選手が圧倒的な活躍を示した。このような実績により、マトヴェイエフによるトレーニングピリオダイゼーション理論は世界的に認知され、各国のコーチや研究者によって更なる発展を目指すこととなった（Платонов，2009）。

4. マトヴェイエフ理論への疑問

1990年代を迎えると、各国のコーチや研究者

によってマトヴェイエフ理論に対する疑問や批判が頻繁に繰り返されるようになった。これは次第に、ロシア語圏におけるスポーツ科学の研究誌での激しい論争へと発展し、ついには「競技力の全体性」を踏まえたマトヴェイエフによるピリオダイゼーションの本質にまで疑問がおよぶ事態となった。この背景には、高度に発展した競技スポーツに関わる多くの要因の変化による影響が大きい。さらに、この論争をいっそう激しいものにしたのは、ロシア、ウクライナ、その他旧ソ連共和国から国外へ移住した一部の研究者たちによる、自己理論を正当化するための激しい主張であったとも考えらる（青山, 2017 ; Платонов, 2009）。

このような、スポーツ科学史上まれにみる非常に激しい論争を冷静に分析してみると、批判者たちが指摘するマトヴェイエフ理論の主な問題点は次の二つに集約することができる。一つは、「現代の競技システムにおける不適合性」であり、二つめは「理論構築の方法論における問題性」である（青山, 2017）。

マトヴェイエフ理論に対する「現代の競技システムにおける不適合性」について、批判者たちの主張は以下の通りである。マトヴェイエフ理論が体系化された 1960 年代と比較し、1990 年代を迎えた競技スポーツの状況は大きく変化した。とりわけ、競技スポーツの商業化が進んだことで、トップ選手が出場する試合数が劇的に増加し試合期も長期におよぶこととなった。したがって、年間の最重要試合に向けて競技力のピークを形成するシングル・ダブルサイクルを基本としたトレーニング計画では、現代の競技スポーツにおける選手やコーチの要求に応えることはできず、マトヴェイエフ理論は、もはや時代遅れの理論であるとの批判が起こった。さらに、スポーツ科学の著しい発展により各研究領域から新しい多くの情報が提供されるようになったにもかかわらず、マトヴェイエフは自身の理論を修正する姿勢が全くみられなかった。このような時代の変化に応じることなく持論を固辞し続けてきたマトヴェイエフ理論に対し批

判者たちは、もはや理論的にも実践的にも意義を見出すことができないと主張し、トレーニングピリオダイゼーションについての新たな理論の必要性を訴えた（青山, 2017 ; Верхошанский, 1998 ; Селуянов, 1995 ; Платонов, 2009 ; 魚住, 2001）。

つづいて、批判者たちのマトヴェイエフに対する「理論構築の方法論における問題性」についての見解を述べる。マトヴェイエフ理論構築の最大の特徴は、実際の指導現場で得られた実践知を帰納的にまとめると共に、科学的根拠となる自然科学的研究成果を含みながら全体を体系化したことである。しかし批判者たちは、このような実践知に基づくマトヴェイエフの理論構築の方法は、主観的で恣意的であると異論を唱えた（Селуянов, 1995 ; 魚住, 2001 ; Verchoshanskij, 1999）。このような言及には、時代の流れに伴うスポーツ科学の研究動向の変化が大きく影響しているといえよう。現代のスポーツ科学は顕著な発展を遂げ、細分化された研究領域や研究課題について詳細な検討を行うようになってきた。特に生理学的分野における研究の発展はめざましく、新たな成果が次々に蓄積され、それまでは現象の説明に用いられるに過ぎなかった生理学的知見の役割が、現在では競技力向上のための生理学的指標として、積極的にトレーニング現場で活用されるようになってきたことは周知の事実であろう（魚住, 2001 ; Verchoshanskij, 1999）。このように、現代のスポーツ科学は生理学をはじめとする自然科学的観点からの演繹的理論構築に重きが置かれている傾向にある。したがって多くの研究者たちは、生理学的根拠が乏しいマトヴェイエフ理論を似非科学であると批判するとともに、理論構築の科学的基盤は生理学的知識に基づいた演繹的アプローチでなければならないと強く主張した（魚住, 2001 ; Verchoshanskij, 1999）。マトヴェイエフは研究当初より、スポーツ活動のような人間による非常に複雑で複合的な現象を解明するためには、一面的なアプローチからの検討だけでは不十分であると指摘し、

幅広い学際的な取り組みの必要性を述べていた（マトヴェイエフ, 2003, Матвеев, 2010）。しかしながら, 1990年代に始まったこのような研究者間での理論構築についての方法論的対立は, 未だ根本的な解決に至っておらず, 今日の我が国でのコーチング学においても同様の問題が生じている現状にある（朝岡, 2011）。

5. 再生されるマトヴェイエフ理論—プラトノフ理論へ

1990年代以降, 多くの研究者によってトレーニングピリオダイゼーション研究は現代の競技スポーツの要求にこたえる方向性で進められてきた（Issurin, 2008a ; 2008b ; 2010 ; Verchoshanskij, 1999）。その結果, 現代の競技スポーツのトレーニング現場では, 複数の試合に焦点を当てた短期的なプロセスを繰り返す方法やジュニア選手に最大負荷を用いるトレーニング方法（Issurin, 2008a ; 2008b ; 2010）など, さまざまなトレーニング計画が展開されるようになった。しかし, 最重要試合において最高の競技成績を達成するトップ選手の確率が, 約半世紀にわたりほぼ変化していないという報告（Платонов, 2009 ; 村木, 1994, pp.84-86.）からも明らかのように, このような方法は選手やコーチの要求に面的・表面的に応じているにすぎないといえる。

マトヴェイエフ理論を, 現代の競技スポーツの実情に応じた理論へと発展させるための議論を行う際に忘れてはならないことがある。マトヴェイエフ理論は, 年間に開催される複数の試合全ての成功を目指したものではなく, 「最重要試合における最高の競技成績達成のための理論である」ということだ。さらにマトヴェイエフ理論は, 個人の能力を最大限に発揮することが可能な競技キャリアの段階にある「トップ選手を対象に体系化された理論である」ということについても確認しておきたい。そして, マトヴェイエフ理論について最大の理解が必要な点は, 「競技力の全体性を踏まえた理論である」ということだ。高度化した現代の競技スポーツでは, 選手が目標とする主要試合や商業的価値のある

試合が増加したことで, 最高の競技成績を達成するために試合に出場するだけでなく, 収入を得るために一定水準の成績を多くの試合で達成できるようにするなど, 選手の戦い方に多様性がみられるようになったことは明白である。しかし, マトヴェイエフ理論の本質を正確に理解していないが故に, 多くの研究者はマトヴェイエフ理論を激しく批判し, 結果として選手の準備システムを誤った方向性へと導いてしまった。

このような状況の中, 近年のトレーニング学分野において第一人者と目されるプラトノフは, マトヴェイエフ理論の本質を継承しつつ, トレーニングピリオダイゼーション理論を現代の競技スポーツの実情に応じた理論へと発展させるために検討を試みた数少ない研究者の一人である。プラトノフは複数の著書の中で, 多くの客観的事実によって導き出されたマトヴェイエフ理論の主要概念である「スポーツフォーム発達の法則性」の重要性を再三強調している（Платонов, 2009 ; 2010, pp.375-382.）。なぜなら, 対象が人間である以上, たとえ時代が変化しても厳然と存在し続けるこの法則性に反した方法を用いてしまうと, 選手の競技力向上において大きなリスクが生じることも否めないからである（マトヴェイエフ, 1985 ; 2003）。これらのことを踏まえプラトノフは, 現代の競技スポーツにおけるトレーニング計画を立案するためには, ①「スポーツフォーム発達の法則性に基づくこと」, ②「試合に向けた直接的準備の原則」に基づくことを大原則として, これを競技キャリアや目標など選手個々の状況に適応させるようにアレンジすることが重要であるとした（Платонов, 2009）。以下に, 今日の競技スポーツのトレーニング現場で展開されている, プラトノフが提案する代表的なトレーニング計画について紹介する。

5-1. シングルサイクル・ダブルサイクルのトレーニング計画

1990年代に沸き起こったマトヴェイエフ理論に対する激しい批判にもかかわらず, 近年のト

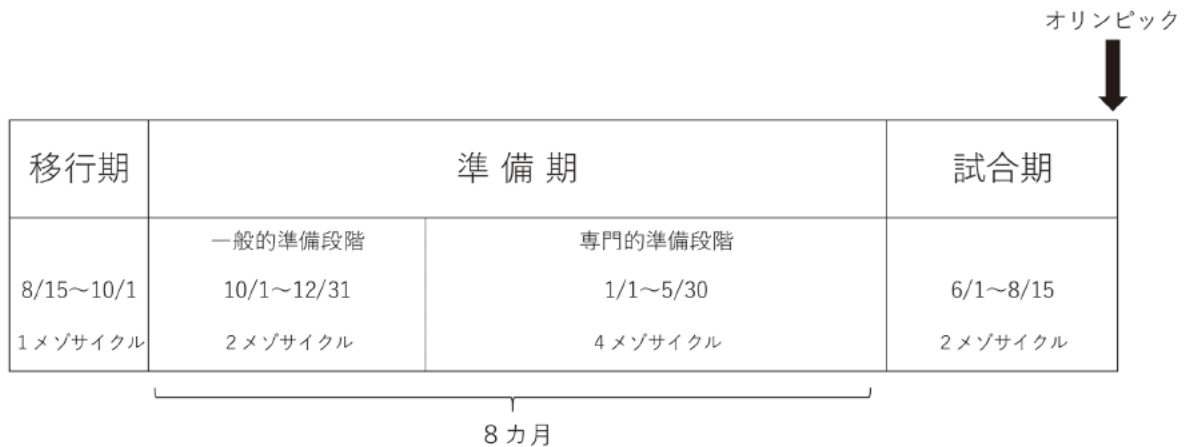


図1 アメリカ競泳チームのオリンピックサイクル最終年のトレーニング計画のモデル（Платонов, 2013 より作図）

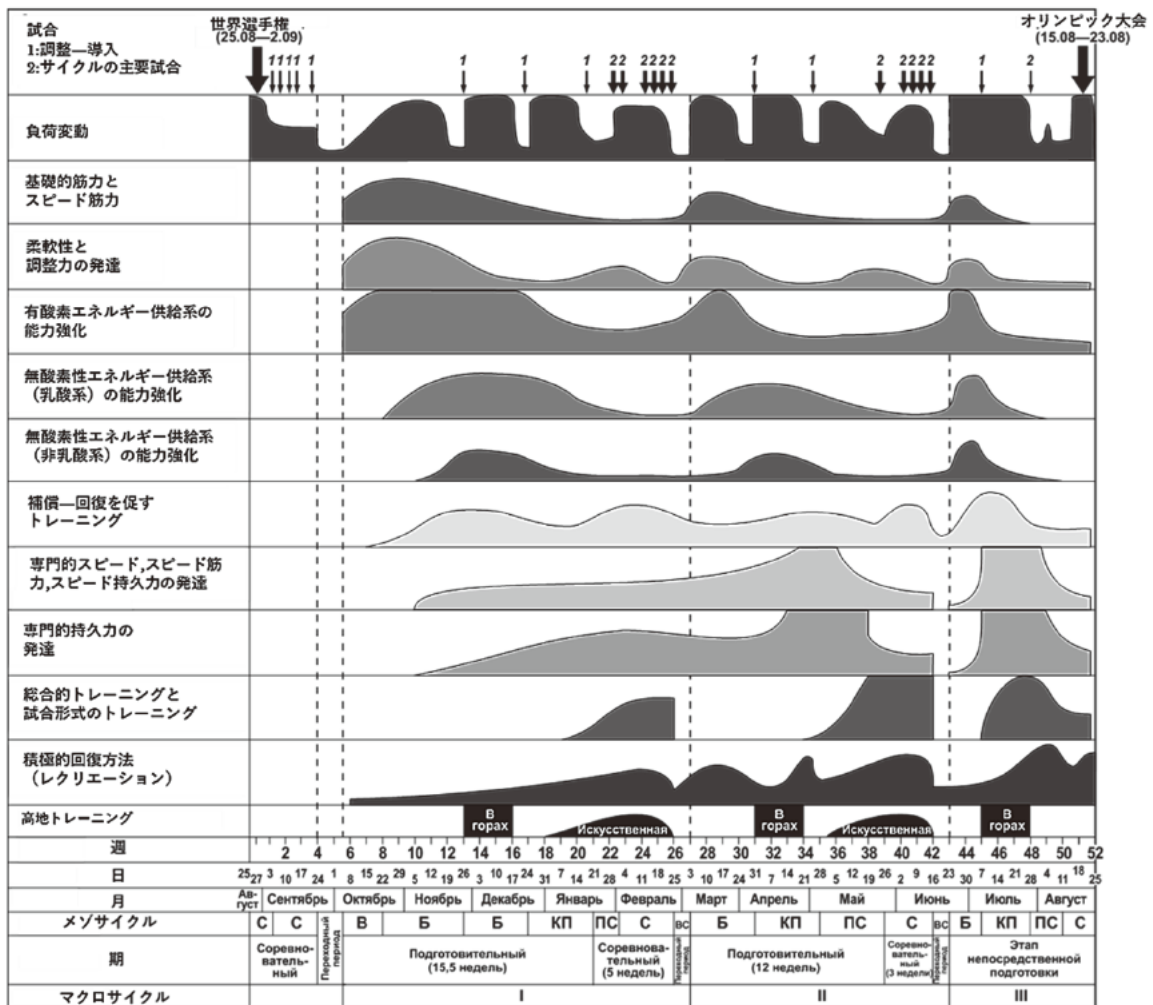
ップ選手のトレーニング計画に、マトヴェイエフによる伝統的なシングル・ダブルサイクルのトレーニング計画をそのまま採用し、大きな成果を上げている例もみられる（Платонов, 2009）。その一例として、近年のアメリカ水泳コーチ協会（ASCA）が推奨しているオリンピックを目指すトップ選手のためのオリンピックサイクル最終年の年間トレーニング計画のモデルを図1に示す（Quick, 2001）。

このトレーニング計画は、一般的準備期と専門的準備期によって構成される8カ月の長い準備期に続き、試合期、移行期によって構成されており、まさに、伝統的なマトヴェイエフ理論による基本的コンセプトに完全に合致しているトレーニング計画であることは一目瞭然である。マトヴェイエフによる伝統的なシングル・ダブルサイクルのトレーニング計画が、オリンピックなどの最重要試合での最高成績達成のために未だ有効な方法であることを、アメリカ競泳チームのオリンピックでの活躍が証明しているといえるだろう（Платонов, 2013, pp.378-382.）。しかし、このような伝統的なピリオダイゼーションをそのまま採用するためには、選手がそのトレーニングを実施するのに適した競技キャリアの段階にあることが前提となることを理解しておかなければならない。なぜならマトヴェイエフ理論は、「最高の競技力を発揮する段階」にあるトップ選手のために体系化されたも

のであるからだ。したがってプラトノフは、伝統的なシングル・ダブルサイクルのトレーニング計画を他の段階の競技キャリアに適応させるためには、その段階におけるトレーニングの目的や特徴、種目の特性などを考慮する必要性があるとしている。その例として、「最高の競技力を達成する準備段階」にある若い女子走幅跳選手には、トレーニング負荷量を比較的少なめにし、少ない試合を目標に最高の競技力を発揮することに主眼を置くことを考慮した、シングルサイクルの年間トレーニング計画が推奨されている。また、「最高の競技力を発揮する段階」にある男子砲丸投げトップ選手には、ダブルサイクルのトレーニング計画が推奨されている（Платонов, 2013, pp.430-434.）。

5-2. シングルサイクルとダブル・トリプルサイクル二つの機能を持つトレーニング計画

多くのオリンピック種目における試合カレンダーでは、オリンピックの前に出場権をかけた選抜試合やその他比較的重要度の高い試合が配置され、選手はそれらの試合のための準備も必要となる。前述したように、年間における最重要試合での最高の競技成績達成を最重要目的とする際には、「スポーツフォーム発達の法則性」の見地からシングル・ダブルサイクルのトレーニング計画を採用することが基本であると考えられるが、現在、それらの内容をさらに発展さ



В:導入 В:基本 КП:調整—準備 ПС:試合前 ВС:回復 С:試合

Подготовительный:準備期(第1段階、第2段階) Соревновательный:試合期 Переходный:移行期

図2 2008年オリンピックに向けたウクライナ1500m走選手の年間トレーニング計画のモデル (Платонов, 2013より転載)

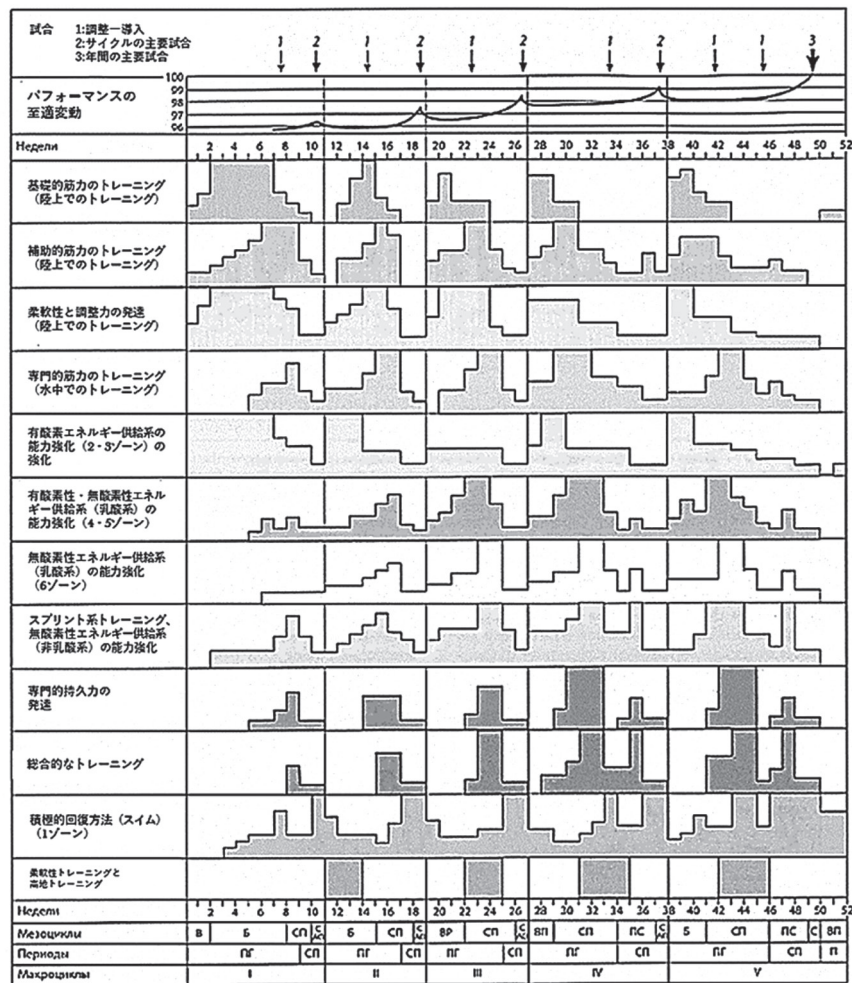
せた、伝統的なシングルサイクルの特徴と、ダブル・トリプルサイクルの特徴の二つの機能を併せ持つトレーニング計画が、オリンピックを目指す多くのナショナルチームのトレーニング現場で採用されている。その一例として、オリンピックを目指すウクライナの中距離種目のトップ選手に推奨された年間トレーニング計画のモデルを図2に示した。

一見すると、3つの試合に合わせてピークを形成するトリプルサイクルのトレーニング計画のように見受けられるが、各サイクルの最後に配置されている試合に向けて、先行する2つのサイクルのトレーニング効果を有効に活用しな

がら、最終的にオリンピックでの最高の競技力に到達するように一つのまとまりとして機能させることに大きな特徴があり、マトヴェイエフによる伝統的なトレーニング計画の発展的な内容となっている(Платонов, 2009; 2013, pp.432-442.)。

5.3. マルチサイクルのトレーニング計画

オリンピックや世界選手権、そしてそれら最重要試合の出場権をかけた選抜試合は勿論、それ以外にも好成績達成が望まれる重要な試合が年間にわたって複数開催されるようになったことは、近年の競技スポーツにおける最大の特徴であ



Weeks: 週
Mezocikly: メソサイクル B: 導入 B: 基本 KPI: 調整-準備 PIC: 試合前 BPI: 回復-維持 BP: 回復-発達 BC: 回復 C: 試合
Macrocikly: マクロサイクル

図3 トップレベルの競泳選手のマルチサイクル構造 (5 サイクル) の年間トレーニング計画のモデル (Платонов, 2013 より転載)

る (Issurin, 2008a ; 2008b ; 2010 ; Платонов, 2009). 図3は, 「年間に開催される複数の試合における高い準備状態をつくること」,そして「最重要試合での好成績を達成すること」,これら二つの目的を同時に達成するために提案された5つのマクロサイクルから構成されるマルチサイクル構造のトレーニング計画のモデルである (Платонов, 2013, pp.442-452.).

試合における競技力について問題が生じることが指摘されている複数の試合に合わせた短期的なプロセスを繰り返す構造の年間トレーニングと違い, このマルチサイクル構造のトレーニング計画の最大の特徴は, 年間に開催される複

数の試合に向けたトレーニングを,最後に配置される最重要試合での最高の競技成績達成に向けたトレーニングとして,有機的に結びつけることを意図したことにある. この方法を理解するための重要なポイントは,まず,最重要試合に向けて最高の競技力の状態を創り上げていくために,「シングルサイクルの機能を年間サイクルの大前提とすること」である.そしてこの基盤の上に,「各マクロサイクルでの試合への準備で養成される競技力を,後続のサイクルに有機的に結び付けるようにすること」である.このコンセプトに従うことにより,年間3~7つのマクロサイクルで構成されるマルチサイクル構

造のトレーニング計画を立案することが可能になり、実際に近年の複数のオリンピック種目におけるトップ選手に採用されている（Платонов, 2009；2013, pp.442-452.）。

5-4. 年間の多数の試合での好成績達成を目的としたトレーニング計画

高度化した現代の競技スポーツでは、目標とする主要試合や商業的価値のある試合が増加したことで、選手の戦い方に多様性がみられるようになったことはすでに述べたことだが、とりわけ、テニスやサッカーなど多くの球技では、試合期が 35 ～ 40 週にもわたり、年間に出場する試合数が 50 ～ 70 にもおよぶ状況にある（Платонов, 2013, pp.453.）。このような種目では、出来るだけ多くの試合に出場し良い成績をあげることでポイントや賞金を稼ぐなど、商業的価値を最大の目的としている選手も少なくない（青山, 2017）。マトヴェイエフによる伝統的なピリオダイゼーションを、これらの種目にそのまま適応させることが不適切であること

は今さら言うまでもないだろう。

プラトノフは、このように年間を通して多数の試合に出場するためには、スポーツフォーム発達の法則性と球技の試合日程の特性を踏まえたうえで、伝統的なピリオダイゼーションを応用していくことが必要であると、3つの重要な点を挙げている。それは、①前年度の過酷な試合日程によって生じた心身の疲労を移行期に完全に回復させること、②短い準備期の中に、スポーツフォームの基礎的構成部分を向上させるトレーニングを組み込むこと、③年間に開催される多数の試合への準備の中で、基礎的トレーニングと専門的トレーニングを有機的に組み込み、試合間隔を7日間確保すること、これらを満たすことで、図4に示すような比較的標準的なミクロサイクルのトレーニングプロセスを構成することが可能であることを提言している。

しかしこの方法の適用は、プロ野球やプロサッカー、プロテニス選手のような最重要試合での最高の競技成績達成のための特別な準備の必要のない選手に限定されるべきであろう（Платонов,

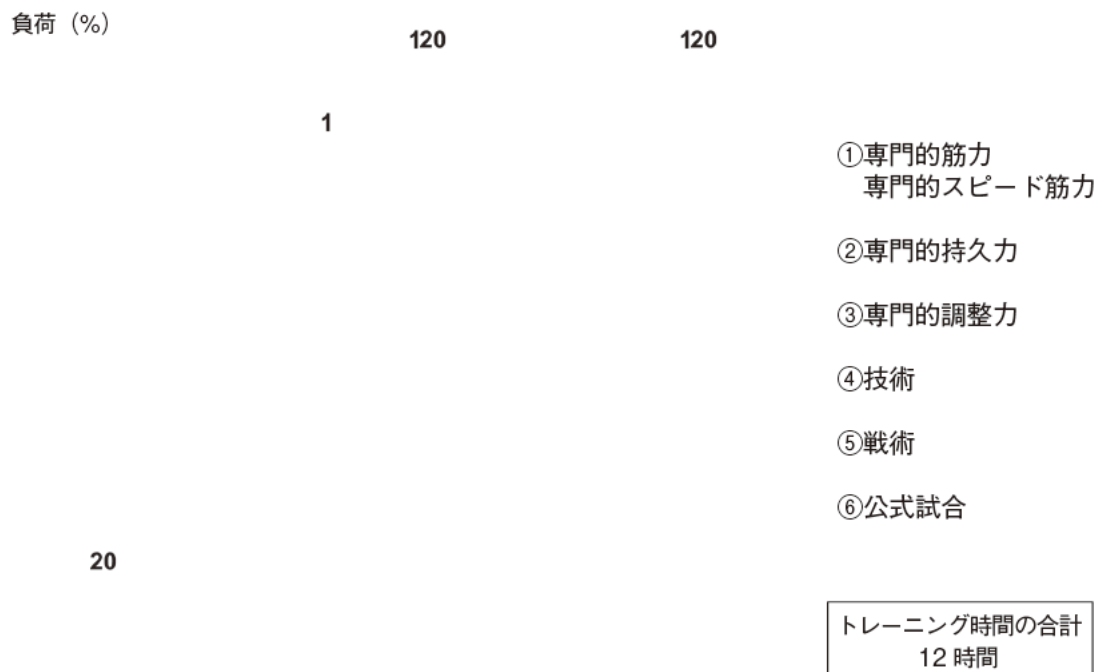


図4 1つの公式試合に向けたサッカートップ選手の試合ミクロサイクルの構造（7日間）モデル
（Платонов, 2013より転載）

2013, pp.359-362.).

6. おわりに—最重要試合での最高の競技成績達成のためのトレーニング計画立案について

今日の競技スポーツではさまざまなトレーニング計画が展開され、個々の状況に応じたトレーニング計画を選択することが可能な状況となった。しかし、このような選択肢が増えた今日の状況を手放しで喜ぶことはできない。選択肢が多いほど、その中から最適なトレーニング計画を見つけ出すためには、より多くの知識が必要となるからだ。ある選手にとって最適なトレーニング計画が、異なる競技キャリアの段階にある選手や、長期的なサイクルの年度によって不適切なトレーニング計画に変容する可能性があることを理解しておかなくてはならず、そのためには、ピリオダイゼーションの本質、すなわち競技力の構造とそれを向上させるプロセスに関する幅広い深い知識を獲得していることが大前提となる。

近年のスポーツ科学では、自然科学を中心とする理論的知識に重きが置かれている傾向にあり、「競技力の全体性」を考慮した複合的な検討の重要性が見過ごされている。しかし、人間によって行われる非常に複雑な行為の連続であるスポーツトレーニングに関する現象を検討するためには、実践現場から生み出される実践知の役割は極めて大きいと考えられるだろう。以上のことから、オリンピックを目指すトップ選手のために適切なトレーニング計画を立案するためには、実践的知識と自然科学を中心とする理論的知識を結合させた研究が必要不可欠であることは明らかである。今後、これらの研究をどのように展開していくかということを今日的課題として提起し、稿を閉じたい。

文 献

-
- 青山亜紀 (2017) スポーツトレーニングのピリオダイゼーションの本質的意義：マトヴェイエフ理論に関する論争から. スポーツ科学研究, 1: 5-13.
- 朝岡正雄 (1999) スポーツ運動学序説. 不昧堂: 東京, pp.169-171
- 朝岡正雄 (2011) ドイツ語圏における発展過程から見たコーチング学の今日的課題. 体育学研究, 56: 1-18.
- Верхошанский, Ю.В. (1998) На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки Теория и практика физической культуры, 2: 21-26.
- Селуянов, В.Н. (1995) Развитие теории физической подготовки спортсменов в 1960-1990 годах. Теория и практика физической культуры, 1: 49-54.
- Issurin, V. (2008a) Block periodization versus traditional theory: a review. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 48(1): 65-75.
- Issurin, V. (2008b) Block periodization II. Ultimate Athlete Concepts. Ultimate Athlete Concepts: Michigan, p.170.
- Issurin, V. (2010) New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. Sports Medicine, 40 (3): 189-206.
- Матвеев, Л.П. (1962) Спортсменам о Спортивной Форме. Москва.
- マトヴェイエフ (1964) トップコンディションとは何か. OLYMPIA, 5 (3): 3-19, 5 (4): 28-41, 5 (5): 14-20.
- マトヴェイエフ: 江上修代訳 (1985) ソビエトスポーツトレーニングの原理. 白帝社: 東京, pp.316-345.
- マトヴェイエフ: 渡邊謙監訳・魚住廣信訳 (2003) スポーツ競技学. ナッポ: 東京, pp.260-

272.

Матвеев, Л.П. (2010) ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА и ее прикладные аспекты. СОВЕТСКИЙ СПОРТ: Москва, pp.296-308.

村木征人 (1994) スポーツトレーニング理論. ブックハウス HD : 東京.

Платонов, В.Н. (2009) Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история, вопросы, состояние, дискуссии, пути модернизации. Теория и практика физической культуры, 9 : 18-34.

Платонов, В.Н. (2013) Периодизация спортивной тренировки Общая теория и её практическое применение. Олимпийская литература: Киев, pp.446-452.

Quick, R. (2001) The swim Coaching Bible. Human Kinetics. : Champaign, pp.3-8.

魚住廣信 (2001) ロシア国内におけるマトヴェイエフ理論批判の経緯—マトヴェイエフ理論の本質を探る—. 兵庫大学論集, 6 : 25-54.

魚住廣信 (2010) マトヴェイエフ理論に基づくトップアスリートの育て方 ピリオダイゼーションの本質を理解する. ナップ : 東京.

Verchoshanskij, J.V. (1999) The end of "periodization" of training in Top-class sport. New Studies in Athletics, 14 (2) : 47-58.