

体力とトレーニングの「見える化」

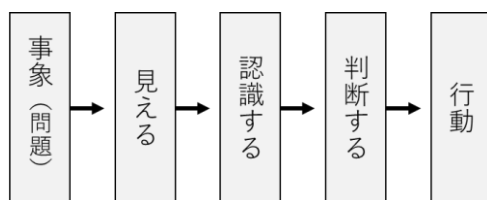
【見える化とは】

大手自動車メーカーであるトヨタが取り組んでいる「見える化」は、ビジネスにおける問題解決手段として以前から大いに注目されています。

情報共有という言葉には、それが何のために行われるものであるのかという「目的」は示されていません。それに対して、「見える化」とは問題解決のために行う情報共有の仕組みのことです。

ここでの問題とは、理想や基準と現状とのギャップのことを指します。人間が物事を判断し、それに対して適切な行動をするためには、事実やギャップを認識することが必要です。問題や課題となっていることが明らかになると、それを改善するための行動につながります。

トヨタでは、以前は社内で秘密扱いにしていた部品 1 つ 1 つの原価をオープンにすることで、開発担当者や部品調達、生産技術などの各部門が改善の余地を探して原価低減に努めるようになり、コストダウンを実現しています。つまり、原価を「見える化」したことでムダが明らかとなり、原因を把握できるようになったことが問題解決につながったのです。トヨタでは、問題を「見える化」することに始まり、理想および基準と現状とのギャップやその解決手段など、さまざまなものごとを「見える化」することで問題を解決していきます。



行動誘因のステップ

【体力的課題とトレーニングの「見える化」】

スポーツにおいて目標とする競技成績（パフォーマンス）を達成する過程でも、問題解決に関わるものごとを「見える化」することができます。

トレーニングは体力を向上させるための問題解決手段ですが、どの体力が問題となっているのかを「見える化」するには、体力測定で体力を項目に分けて数値化し、それを理想の値（例：トップアスリートの測定値）や標準の値（例：同年代のアスリートの平均値）と比較する必要があります。

ただし、単に数値を把握するだけでなく、なぜそのような数値が現れたのか真の原因を探ることが問題解決につながります。そのためには日ごろのトレーニングにおいても「見える化」する必要があります。トレーニングによってもたらされる効果や測定などの数値の変化は人それぞれであり、もし目標が達成できなかったときに、それまでに行ったトレーニングが適切であったのかどうかを探る材料が「見えない」と正しい問題解決手段を設定できません。

つまり、単にトレーニングをするだけでは問題解決には不十分であり、トレーニングで扱った重りの重さや回数、セット数、速度や頻度などを記録することでトレーニングの負荷を「見える化」しておくことが「個人に合った適切なトレーニング＝問題解決手段」を設定するために必要であると言えます。

【トレーニングを「見える化」する例】

- ① ウエイトトレーニングで重さや回数、セット数、速度を記録する。
- ② ハードルを使ったジャンプトレーニングで、跳んだ高さを記録する。
- ③ 運動のきつさを 10 段階にして記録し、それにトレーニング時間を掛けて身体にかかった負荷を推定する（セッション RPE）。
- ④ トレーニングで感じたことを記録する。

【参考文献】

遠藤功. 「見える化」. 東洋経済新報社, 2005.

体力測定分野 市田 慧治、後藤 大、木村 伶央