

別れの季節とディトレニング

【3 月は別れとディトレニングの季節】

一説によると、3 月は別れとディトレニングの季節と言われています。友人との別れや、スポーツとの別れもあるでしょう。また、一時的にスポーツ活動から離れてしまう方もいると思います。

トレーニングの減少や中止によって、トレーニングで高められた体力やパフォーマンスを失うことをディトレニングと言います(図 1)。本稿ではディトレニングについての簡単な概略とディトレニングからの復帰について紹介します。

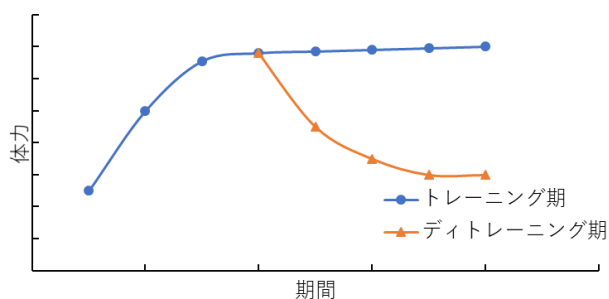


図1. ディトレニングによる体力の変化の概念

【持久性トレーニングのディトレニング】

持久力はディトレニングによって低下しやすいことが分かっています。持久力を評価する最大酸素摂取量(VO_{2max})は、トレーニングを完全に中断した場合、12 日間で 8%、84 日間では 20%近く低下します。ディトレニングによる VO_{2max} の低下は持久力が高い人ほど大きいとされています。

持久力の低下を防ぐためには高強度トレーニングが有効とされています。トレーニング頻度が低下しやすい時期でも、週 1 回程度のインターバルトレーニングなどを取り入れるといいでしょう。時間が無い方は、20 秒全力運動 10 秒休息を 6 から 7 セットを行う方法 (HIIT) などがオススメです。

【レジスタンストレーニングのディトレニング】

ディトレニングによる筋力の低下と筋萎縮はレジスタンストレーニングにも当てはまりますが、持久力と比較して、よりゆっくり低下します。また、筋萎縮は速筋繊維でより早く進行することが明らかになっており、筋量や瞬発力が必要とされ競技の選手は注意が必要でしょう。

筋力や筋量の低下を防ぐためには、1~2 週間に 1 度のレジスタンストレーニングを行うことで、長期にわたって、筋力や筋量を維持できるとされています。

【ディトレニングからの復帰】

トレーニング量を急に戻すことは、負傷のリスクを高めます。普段からトレーニング負荷をモニタリングしている場合、急激な変化にならないように数値を確認しながら、進める必要があります。トレーニング負荷の測定には心拍計などのトレーニング機器が必要となりますが、機器が無くても、自覚的運動強度を用いて、セッション RPE などを活用することができます。

ディトレニングからの復帰プログラムは個人の体力特性や、ディトレニング期間のトレーニング状況によって、大きく異なります。慎重すぎるプログラムでは成長を妨げる可能性もあります。個人に合わせたプログラムにするためにも、日頃からのトレーニング負荷の把握に努めることが重要です。

【参考文献】

- Scott K. Powers, (内藤久士訳) パワーズ運動生理学—体力と競技力向上のための理論と応用.
 メディカルサイエンスインタナショナル, 2020.
 緒方博紀. 緊急事態宣言解除後の安全なトレーニング再開のための考慮事項. Journal of High Performance Sport 7: 23-27, 2021.