

訳者序

スポーツやトレーニングを行った後に生じる疲労を、すぐに取り除ける。もしもそんな魔法があったならば、どんなに高価であっても飛びつくコーチや選手は多いのではないのでしょうか。それは日々仕事にあけくれるビジネスパーソンから家事に追われる家庭の主婦などの日常生活においてもきっと同じことでしょう。

試合や日々の練習を山登りに例えるなら、苦勞なく山の頂上に到達することはありません。目標を立てそれを目指しゴールした喜びは、達成しなければ味わえないのです。負荷を高めて強度のある運動を行い、それに伴って生じた疲労を取り除きさらに負荷や強度を高めていく。パフォーマンスを最大限に発揮するためには、また、オーバーユースやオーバートレーニングを予防するためにも運動後の積極的な疲労回復は重要です。

近年では、練習直後に軽運動やストレッチングを中心にクールダウンが普及していますが、競技によって運動様式や時間、環境が異なり、その効果を高めるにはリカバリーの手段を適切に選択する必要があります。疲労は、運動刺激の違いや環境、あるいは体力レベルなどによって異なって現われます。また、その程度や状態も個人差が生じることも多いと言えます。そのため、現在奨励されているリカバリーの方法を、より科学的な情報をもとに自分自身の状況に応じて選択し、調節したりすることで、疲労を速やかに取り除き、回復させることが、よりよいコンディションを維持することにつながるはずです。

本書では、リカバリーを客観的、主観的に評価し、その方法を適切に利用することの知識や、リカバリーの方法と種類、特徴、疲労状況に応じたりカバリー方法の選択についてなど、これまでの国内の書物には見ることでできなかったリカバリーに関する多くの知見が満載です。

自らのパフォーマンスを向上させるために最短の道を探すことは、その

時々の自分に合ったりカバー方法をいち早く見つけることでしょう。

本書はそんな魔法を見つけるきっかけになるかもしれません。

2013年4月

訳者を代表して 山本 利春

はじめに

持久的スポーツは、身体の限界に挑戦するためにあるといっても過言ではないでしょう。自分の身体を限界まで動かした後、休息をとって疲労した身体をリカバリーさせることを繰り返します。このプロセスは簡単な繰り返しのようにはみえますが、それほど単純ではありません。身体の限界は常に変化します。アスリート1人ひとり、年によって、月によって、そして日々変わるので。リカバリーにはどのくらいの時間が必要かも判断しにくいことです。休息をとりすぎると、目標が達成できないかもしれませんし、十分な休息をとらなければ、パフォーマンスがだんだん悪くなり、もとにもどるのに何日も何週間も、何年間もかかってしまうことになるかもしれません。最も重要なポイントは、運動と休息の最適なバランスを見つけることです。そして本書に書いてあるリカバリーの手段を実践することで、最適なバランスを見つけるきっかけになります。

私は、アスリートとして常に自分の体力の限界に挑戦しようとしています。走りすぎて、脛骨の疲労骨折をしたこともあります。しかし、そのようなときでも体力を落とさないためにプールで走りました。フィールドテストをやりすぎたり、何ヵ月もマラソンのトレーニングをしたりして、逆効果になってしまったこともあります。リカバリーに時間をかけることは、大変なことだとはわかっていますが、身体には絶対に必要なことなのです。

コーチングをしているアスリートのために、休息のための時間をスケジュールに加えてあげることも非常に重要な仕事の1つです。トレーニングを休ませたり、休んだほうがいいことをアスリートによく言い聞かせなければなりません。アスリートと話したりトレーニング日誌を見たりすれば、どのくらい身体の限界に近づいているのかが確認できます。そしてトレーニングプログラムを控えめにしたり、疲労からリカバリーできるような時間をとるよう

にすすめたりもしています。

本書で紹介したリカバリーの手段を利用していくことで、身体の自己分析ができるようになるでしょう。ここで紹介した方法は、ヨガを参考にしたり、スポーツ医・科学による裏づけもされたりしています。さらに、多くのアスリートの体験を通して、有効な手段であることが証明されています。本書で述べた手段を用いてリカバリーをすることによって、自分の最良のパフォーマンスを達成しながら、日常生活とのバランスもとれるようになります。

PART I では、リカバリーが十分でなく、オーバートレーニングの状態にあると、心理的、身体的にどのようなようになるのかについて述べています。また、リカバリーをどのように測定するのか、さらに病気やケガの後、トレーニングを再開するためのガイドラインも示します。

PART II では、リカバリーやパフォーマンスを向上させるために必要な具体的な方法について説明します。ストレスの解消や、栄養やサプリメントの摂取方法、マッサージなどの方法を具体的に説明します。ヨガのポーズや呼吸法、瞑想方法を学ぶことで、リカバリーや健康状態を向上させる技術も学びます。このPART II では、各章のはじめに、その方法を実践するためにかかる時間や費用、簡便性や信頼性の目安となるよう私なりの評価を記載しました。リカバリーの方法には、費用のかからないものも数多くあります。その第一は、睡眠時間を十分にとることです。また、ストレスの軽減を図ることやセルフケアにあてる時間を確保することにも費用はかかりません。

最後にPART III では、トレーニングすることからどうやってリカバリーを図るかということをもとめました。このPART III がスターティング・ポイントになります。ここを読めば、自分がどういう習慣づけをすればよいのかを考えることができます。

この本に説明してあるポイントを活用していくことで、自分自身のリカバリーのスピードと質を向上させ、パフォーマンスを向上させることができ、スポーツをしながら、日常生活とのバランスをうまくとり、幸せな人生を送ることができるようになります。