

# まえがき

アスリートは、競技レベルにかかわらず、「大一番」と呼ぶべき重要な試合や大会を、現役生活の間に何度か経験するはずで。それは、4年に1度のオリンピックかもしれないし、1年に1度の全日本選手権かもしれないし、一生に1度の甲子園大会県予選かもしれません。

そのような重要な試合において、勝負の結果がどうあれ、自らのもてる力を十分に発揮して、悔いを残さないようにしたいというのが、多くのアスリートが望むところだと思います。自分の実力を発揮できないまま負けてしまったら、「本当はもっとできたはずなのに」という心のモヤモヤが晴れることはなく、悔やんでも悔やみきれないでしょう。

私は、ストレングス&コンディショニングコーチ（S & C コーチ）という肩書で、アスリートに対してトレーニング指導をする活動をしています。「大一番」と呼ぶべき重要な試合に向けて、アスリートの体力面におけるコンディション調整をして、最高の状態で試合に臨んでもらうよう手助けするのも、S & C コーチとしての私の大切な役割の1つです。本書では、そのような重要な試合に向けての体力面におけるコンディション調整のことを「テーパリング」と呼んでいます。

重要な試合において実力を発揮するためには、体力面でのコンディション調整（テーパリング）を成功させるだけでは不十分です。他にも、緊張のコントロールなどの心理面での対策も必要ですし、対戦相手の分析や予選・準決勝・決勝をどのように戦っていくかなどの戦略・戦術も重要な要素です。テーパリングさえ成功すれば実力を発揮できるという単純な話ではないのです。それでも、少なくとも体力面ではコンディション調整をバッチリと決めて、最高の状態で重要な試合に臨んでほしいというのが、S & C コーチとしての私の願いであり、使命でもあると考えています。

「大一番」と呼ぶべき重要な試合に体力的なコンディションのピークを合わせて実力を発揮することは、すべてのアスリートにとっての共通した願いのはずです。そして、それを達成するために、試合前のテーパリングをどのように実施したらよいのかは、すべてのアスリートやコーチが日々試行錯誤をしているところだと思います。

それだけ重要で、多くのアスリートやコーチが関心をもっているにもかかわらず、試合前のテーパリングを具体的にどのように計画・運用したらよいのかというトピックについて得られる情報量は、驚くほど少ないのが現状です。本書執筆時点において、テーパリングというトピックについて書かれている書籍は、私の知るかぎりでは、Human Kinetics社から出版されている「Tapering and Peaking for Optimal Performance」のみです。

このように、手に入る情報が著しくかぎられた状況においては、ほとんどのアスリートやコーチが、これまでの経験や感覚だけを頼りにして、重要な試合に向けてのテーパリングを実施しているというのが実情だと思います。経験や感覚はまったく意味がないと言うつもりはありませんが、そうしたものに頼っているようでは、テーパリングを成功させる再現性は低くなってしまいます。成功の再現性を高めるためには、ある程度確立されたマニュアルのようなものを参考にしなくてはなりません。

「Tapering and Peaking for Optimal Performance」では、テーパリングに関連する過去の研究結果をまとめた情報（科学的知見）が記載されています。重要な試合前のテーパリングを成功させる再現性を高めるためには、そうした科学的知見を参考にするのは手っ取り早い方法に思えます。しかし、だからといって、それに従っていれば成功の再現性が担保されるわけではありません。言い換えると「テーパリングのマニュアル」としてそのまま利用できるわけではなく、あくまでもガイドラインとして参考にする程度の使い方が正しいところだと思います。

テーパリングというトピックに関して、マニュアルが確立されておらず、多くのアスリートやコーチが経験や感覚をもとにして試行錯誤している状況にとどまっている理由の1つに、そもそもテーパリングがマニュアル化しづ

らいという点があげられます。

テーパリングを実施する状況やアスリートの特徴，そしてテーパリングでターゲットとする試合の形式（1 発で終わる，何日間にもわたって試合をするなど）などが異なれば，最適なテーパリングの方法は変わるのです。このようなやり方でテーパリングをしておけば，すべての条件下で体力面のコンディション調整が必ず成功しますよ，というもの（マニュアル）は存在しないのです。

したがって，本書においても，テーパリングのマニュアルを提供するため，具体的な方法を詳しく説明するということは目指していません。むしろ，なぜテーパリングを実施するとコンディションをピークにもっていくことができるのか，そのメカニズムを理解していただくことに重点を置いて執筆しました。

テーパリングのメカニズムさえ理解しておけば，さまざまな状況に対して応用が効きます。目の前の状況を分析したうえで，「今はこういう状態だから，こういう形でテーパリングを実施すれば，重要な試合にコンディションのピークを合わせることができはずだ」と自分の頭を使って考えることができるようになります。マニュアル化しづらいテーパリングの成功の再現率を高めるためには，そのメカニズムを理解したうえで応用を働かせることが鍵となるのです。

テーパリングのメカニズムを理解し，目の前の状況に合わせて運用できるよう知識を深めていただくため，本書は3部構成になっています。

まず，第1章では，そもそも「テーパリングとは何か（What）」について説明します。特に，テーパリングと一緒によく使われるピーキングという言葉との違いについて理解をすることが，テーパリングのメカニズムを理解することの第一歩となります。

次に，第2章では，「テーパリングのメカニズム（Why）」について説明します。本書の肝となるべき部分であり，この内容を理解することで，テーパリングの成功の再現性を大きく高めることが可能になります。

最後に，第3章では，「テーパリングの実際（How）」について説明しま

す。ただし、すでに述べたように、テーパリングはマニュアル化しづらいトピックなので、具体的な方法を紹介するというよりも、いくつかの例をあげながら、テーパリングのメカニズムの理解をもとにして、どのように目の前の状況に合わせて応用をすればよいのかという「考え方」に焦点を当てて説明しています。

以上のような3部構成からなる本書を読んでいただくことで、テーパリングについての理解が深まり、あらゆる状況に対応してテーパリングを計画・運用することができる知識や考え方を身につけることができるはずです。そして、その結果として、少なくとも体力面では最高のコンディションで重要な試合に臨むことができるアスリートが1人でも増えることが私の願いです。

2018年2月

著 者