

## ○ Session I 講演

## コロナ禍のトレーニングから得られた競技力向上へのヒント

大橋 祐二

(日本女子体育大学健康スポーツ学科)



## 1. はじめに

2020年は、新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）の影響で多くのスポーツ活動が制限された。現在も様々な制限があるものの、通常のスポーツ活動が再開されつつある。未曾有の社会状況の中、日本陸上競技連盟（以下、日本陸連）は2020年6月4日に同年の日本陸上競技選手権大会（以下、日本選手権）開催を発表し、さらに2020年6月11日には「陸上競技活動再開のガイダンス」を策定した。このことにより、他の競技団体に比べて早い段階から感染症対策を徹底しながらの競技活動再開が推奨された。

コロナ禍での日本女子体育大学（以下、本学）陸上競技部の活動を振り返ると、著者が指導する短距離ブロックの2019年シーズンベスト記録に対する達成率は、2020年が $99.4 \pm 3.3\%$ 、2021年が $100.7 \pm 3.5\%$ であった。また、自己記録を更新した人数は、2019年が17名中2名、2020年が25名中3名、2021年が36名中14名であった。これらの結果から、本学陸上競技部短距離ブロックの選手は、練習環境に様々な制限がありながらも、コロナ禍以前より競技力が向上した可能性がある。そこで本稿では、2020-2021年シーズンの本学陸上競技部短距離ブロックの取り組みや著者が指導する中で得られた競技力向上へのヒントについて報告する。

## 2. コロナ禍における本学陸上競技部の取り組み

2020年4月7日にCOVID-19緊急事態宣言が発令され、2020年4月から6月までの競技

会は全て中止された。その後も再開の目処が立たない中で、選手はトレーニングを継続しなければならない状況に陥った。試合がないにも関わらず日々のトレーニングを継続することは、どのような選手であってもモチベーション維持が難しい。本学陸上競技部についても例外ではなく、本格的な競技活動が再開できるまでは多くの選手に不安な様子が見られた。このような中、著者はコーチとして週に一度Web会議システムを用いてミーティングを行った。これは、選手個々の練習状況と心身の健康状態の確認、さらに他者の練習状況から刺激をもらい、選手のモチベーションを維持する狙いがあった。

また、トレーニング施設の閉鎖が相次ぎ、2020年4月からは学内でのトレーニングが不可となった。学生寮も閉鎖してしまったため、チームでのトレーニングは継続できなくなり、各自自宅周辺でのトレーニングを余儀なくされた。通常のトレーニングメニューは、著者が2週から4週単位で計画し選手と共有している。緊急事態宣言発令後も著者が計画していたことに変わりはないが、多くの選手は陸上競技場でトレーニングすることができなかったため、トレーニング内容は、走る距離以外にも距離が計測できない場合を考慮して時間や努力度などで示し、実施可能な方法を選択するよう指示した。例えば、400mという「距離走」の代替案として、60秒走という「時間走」を提案した。また、トレーニングの「強度」を担保するため、セット間の休憩時間は細かく設定した。

2020年6月中旬からは本学陸上競技場が使

用可能となり、段階的にチームでのトレーニングが再開された。本学運動部強化検討委員会が定めた「部活動再開に向けたガイドライン」と日本陸連が策定したガイドラインを参考にして、①感染症対策を徹底すること、②暑熱順化を考慮し運動強度が高くなりすぎないよう体力を取り戻すこと、に重きを置いた。しかし、通常本学トレーニングセンターを利用して行うウェイトトレーニングは、三密回避のため実施できなかった。そのため、屋外で実施できるレジスタンストレーニング（主に自重やトレーニングパートナーの体重利用）を代替策として用いた。屋外で使用できるトレーニング器具が少なく一回の負荷（強度）を大きくできないため、回数（量）を多くして実施した。

さらに、練習時間が制限されたことで、今までの「無駄」を見直す良い機会となった。例えば、メインとなるトレーニングの時間を十分に確保するために、ウォーミングアップの内容を見直し時間を短縮した。また、トレーニングメニューが全て実施できない場合には、選手自身がトレーニングを取捨選択するようになった。これは選手の主体性の確立に繋がった。凶らずもそのような状況になったことは、今後のコーチングに活かされるように思われる。

### 3. コロナ禍でパフォーマンスを向上させた選手の事例

このような状況でもパフォーマンスを向上させた選手として、2020年日本選手権女子100mハードルで7位に入賞したA選手の事例を紹介する。A選手の自己記録は、100m11秒79、走り幅跳び6m28、100mハードル13秒30（2022年1月31日現在）と3種目で日本トップレベルの競技者である。

2020年シーズンにおいて、A選手はコロナ禍の練習制限に加え、怪我というトラブルに見舞われた。シーズン初戦を迎える予定であった7月中旬に第2中足骨基部疲労骨折が判明し、シーズン初戦を9月上旬の日本学生対校陸上競

技選手権大会（以下、日本IC）へ遅らせることとなった。医師の診断では日本ICの出場はかなり厳しいとのことであったが、A選手が本学陸上競技部の主将であったことから出場への意志は固く、出場に向けリハビリテーションとトレーニングを計画した。その際、平田ら（2016）の事例研究を参考にした。この研究では、約3ヶ月間、足底筋膜炎によって走トレーニングができない男子5000m走選手1名を対象に、自転車および水中運動を、走トレーニングの運動強度および心肺の主観的運動強度と一致するよう実施することで、体力低下を抑制できるだけではなく、復帰直後に自己記録を更新したことが報告されている。そこで、A選手のトレーニングに試合期の走トレーニングの強度や運動時間に一致するような自転車（POWER MAX-V III, コンビウェルネス社製）運動を取り入れた。その結果、9月の日本ICでは、100m、走り幅跳びともに予選落ちだったものの、10月に行われた日本選手権において、100mハードル初戦にもかかわらず、自己記録を更新して7位入賞を果たした。これは、自転車運動を用いた「積極的リハビリテーショントレーニング」の効果が少なからず表れた結果といえよう。

### 4. おわりに

COVID-19に関する情報は日々アップデートされている。まさしく「今日の常識は明日の非常識」である。この状況は、スポーツ科学の世界でも同様であり、その中で生き抜くためには、常に情報に対するアンテナを張り、情報を取捨選択する必要がある。また、COVID-19は今までのトレーニングを見直す大きなきっかけとなり、このような状況だからこそ得られた競技力向上へのヒントも多くある。未知のウィルスと共存しながらスポーツ活動を継続することは容易ではないが、限られた環境でもパフォーマンスを向上させることが、現場のコーチに課せられた使命といえるであろう。

## 文献

平田圭, 吉本隆哉, 山本正嘉: 陸上競技長距離走選手が3ヶ月間にわたる下肢の故障期間に自転車および水中運動を用いて行った「積極的リハビリテーショントレーニング」の成功事例. スポーツパフォーマンス研究, 8: 100-116, 2016.