



Dr.生田 進一のワンポイント

神戸市サッカー協会医事委員長



(生田進一／神戸市サッカー協会 医事委員長 ／六甲病院整形外科)

有酸素性持久カトレーニングの種類

①長時間ゆっくりと長距離を走るトレーニング

息が切れず会話ができる程度の運動で、時間にして30分～2時間行う。70%VO2max(最大心拍数の約80%に相当)以下の強度のトレーニングである。

このトレーニングにより、身体の乳酸除去機能が向上し、エネルギー源として脂肪の利用が高まる。

※VO2max=最大有酸素性パワー

※最大心拍数=220-年齢

②ペーステンポトレーニング

試合と同等あるいはそれより少し強めの強度のトレーニングである。時間は20～30分間で、乳酸性作業閾値と一致する。ミニゲーム等がこのトレーニングに相当し、試合の感覚を向上させ、試合のペースで運動を維持するための身体能力を発展させることが目的である。これにより、運動効率の改善と乳酸性作業閾値が向上する。

※乳酸性作業閾値=血中乳酸濃度が急激に増加する運動強度

③インターバルトレーニング

VO2maxに近い強度で30秒間運動し同じ時間だけ休憩し、これを数回繰り返す。1セッションが3～5分程度で終了する。(運動：休憩=1:1)(例：200mダッシュし、100m軽くジョギング。これを5回繰り返す)

④レペティション(反復)トレーニング

VO2maxを超える強度で30～90秒程度の運動を行う。無酸素的代謝に依存するため長い回復時間が必要である。(運動：休憩=1：5)これにより、ラストスパートの力が向上する。(例：約1分間全力で走り、約5分間軽くジョギングで休憩。これを数回繰り返す)

サッカーのトレーニングであるから可能な限りボールを使って行うのがよいが、③、④のトレーニングは別に考えなければならない。ただし③、④は有酸素性能力および筋力のしっかりとした選手でない限り行うべきでない。



[<戻る>](#)