

Vol.3 カーリング競技に必要な主なトレーニングの実践(3)

3) 有酸素トレーニング

有酸素代謝は運動のパフォーマンスにおいて決定的な役割を果たしておりすべての競技にとっての基盤となります。

カーリングでも例外ではなく、競技では持続的な運動と瞬発的な活動の繰り返しがあり、選手の運動持続能力と回復力を養うために重要です。

有酸素トレーニングには、ランニングや自転車、水泳などがありますが、まずは長時間ゆっくりと長距離を走るトレーニング(LSD, Long Slow Distance、運動強度 $70\% \dot{V}O_2\max$) がよいと思われます。この際の運動強度は実施中や直後の心拍数を目安にすることができ、年齢と起床直後の1分間の安静時心拍数からトレーニング時の目標心拍数を算出することができます。(カルボーネン法)。

最大心拍数 = $220 - \text{年齢}$

目標心拍数 = $(\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) \times 0.7 + \text{安静時心拍数}$

この目標心拍数を六分の一にした値を10秒間の目標値として行います。

トレーニングの頻度は1週間に3回程度が望ましいですが、有酸素トレーニングでの疲労回復が十分なされるのであれば3回以上行っても問題はないし、自分の体力に合わせて減らしても問題はありません。

ある程度トレーニングを積んでいる場合は、強度を上げて行うこともあります。

トレーニングを継続することによって心肺機能が向上し安静時心拍数が変化することがありますので、定期的に安静時心拍数を確認したほうがよいでしょう。