

6 バイアスロン競技

高地トレーニングは高地馴化メカニズムを利用し、競技時のより高い身体能力を選手に獲得させることですが、競技エリアにそもそも高地が多いという意味で、バイアスロン競技にとって高地トレーニングはより実質的な意味を持っています。その反面、バイアスロン競技のための高地トレーニングはクロスカントリー、さらには陸上長距離種目と共通した要素をもっていることを参考にしてください。何はともあれ高地に行く前に一般的身体特性の把握は平地において継続的に行っておくべきでしょう。概略的に挙げると 体格と身体組成、 身体運動能力、 血液性状はあってしかるべきです。

1. 期間

常でない短期負荷刺激を狙うか、生活滞在型漸増効果を願うかで期間設定は異なります。前者なら一週間から10日程度、後者の長期的計画なら3～5週間を目安とします。また、高地トレーニングによる実際の効果は、もともと個人差やその時の各選手の身体状況に左右されることも考慮してください。

2. 標高

近年の一般理解では2,300m近傍の高さといわれますが、生活だけでなくトレーニング計画の内容によって1,500mあたりからでも効果は望めます。しかし、基本的には1,700mほどの標高が望ましいでしょう。

また、バイアスロン競技ではトレーニング計画に射撃練習が並行して入ります。射撃場が高地にあることは大変重要ですが、射撃場だけが平地という場合は、移動や練習に要する時間をよく考慮して、高地の効果を弱めないことが重要です。

3. トレーニング負荷強度の把握と効果判定

トレーニング効果が意図したものであったかを生体負担度を測定して確認することは重要です。それには生理的な面から運動中の心拍数、血中乳酸濃度、心理的な面から主観的運動強度（RPE）の測定が不可欠です。これらはまた、トレーニングの効果判定にも有用です。長期型の計画であればヘモグロビン測定も必要になります。いずれにせよ、高地のデータを平地と比較することは大変難しいことですが、両方の場によく精通した上で類似のコースが設定できれば可能になります。

4. コンディション管理

高地トレーニングを行う際は、まず平時の体調をよく保って高地へ行くことが重要です。高地では疲労回復の遅延がみられます。また、不眠傾向になる選手もよく見受けられます。そのため、栄養、水分補給および休養には十分配慮したトレーニング計画であることが重要です。

ヘモグロビンの動態は全ての内臓器官の機能を含む全身的な身体状況を反映するので定期的に測定を行うと良いでしょう。

（米田 継武）

