

1 陸上競技

1. 期間

高地トレーニングの期間は、標高、目標競技種目、体力水準、高地トレーニング経験によって異なります。長期的高地トレーニングは、3～6週間を目途にしますが、初めての場合は体調を崩しやすく注意が必要です。高地馴化に対する個人差は大きいので、初回は比較的短期間のトレーニングを行うことが勧められます。短期間（3～7日）の高地トレーニングを繰り返し実施することによっても、平地での競技成績を向上させることが可能です。また、高地環境は低圧低酸素状態にあるため、疲労からの回復時間が長くなります。このため、高地トレーニングを行う場合には体調管理をしっかり行うことが必要であり、体調不良の場合は高地トレーニングを行わないという態度が必要です。

2. 標高

世界的には標高2,300m前後が良いといわれてきていますが、スピード練習を行う必要のある種目では、標高1,500～1,600mに滞在し、より標高の高い場所でのトレーニングを組み合わせる方法が一般的となっています。高地に滞在し、トレーニングする場合には、標高1,800～2,000m程度（国内では岐阜県飛騨御嶽高地トレーニング場等）の標高をベースにすることが望ましいといえます。標高2,300mで長期滞在の場合は、強い練習負荷で体調を崩しやすいです。短期間の高地トレーニングでは標高2,300～2,400m（国内では富山県立山地区）でも有効です。ジュニア選手（20歳未満）や初心者では標高1,000～1,500mで高地トレーニングに準じる効果が期待できます。

“Living High, Training Low”（高地滞在、低地トレーニング）の考え方では、滞在は標高2,500m、トレーニングは1,200～1,300mで行われます。しかし、高地では酸素濃度が低いので、疲労回復には長時間かかることを留意すべきです。高地滞在の場合は、睡眠時間を充分長く（8時間以上）とることがすすめられます。

3. トレーニングの内容

3週間以上の長期トレーニングでは、第1週は体馴らしの期間としてゆっくり体調を整え、2～3週間目で少しずつ練習量を増加すべきです。第1週目には体力の蓄積があるのでトレーニングを多く消化できますが、そのことが第2～3週目で体調を崩す結果となります。

短期的トレーニング（3泊4日または1週間）では、2日目以降でトレーニング量をこなしても、4日後には平地で休息できるので体調が大きく崩れることはありません。

長期の高地トレーニングでは、体調管理をしっかりと行わなければなりません。

4. 高地トレーニング後の試合

短期的高地トレーニングでは、下山後2～3日目で好成績がでるようです。長期的高地トレーニングでは、5～6日後またはそれ以降に好記録が出る可能性が高いです。1ヶ月後に好記録がでる場合も珍しくありません。高地では体力低下が生じる事があり、平地に戻って体力回復がはかられた段階で好記録がでる場合があることを考慮する必要があります。

5. 高地トレーニングでの体調管理

高地トレーニングを実施する場合には、トレーニング前から良好な体調を保つようにすることがトレーニングを成功させる基本的要素となります。高地では、脱水、睡眠不足、疲労回復の遅延、体調不良が生じやすいです。体調管理の方法として起床時の心拍数、体温、体重、タンパク尿、潜血（尿）等のチェックが有効です。高地トレーニングでは、水分摂取をはじめ栄養の内容についても充分留意することが大切です。特に、造血作用を促す栄養を摂取するように心がけます。

（小林 寛道）