

5 スケート競技スピードスケート

スピードスケートにおける高地トレーニングは、スケートリンクの所在地によって制約されます。シーズン中に高地トレーニングを行うとした場合、標高の高いところにあるスピードスケートリンクは、メディオ（標高1,700m：ロシア）、ダボス（標高1,500m：スイス）あるいは、ソルトレークシティ（リンクは標高1,400mであるが、標高2,200mのパークシティから車で通うことが可能：アメリカ）しかありません。

このような高地環境が整わない場合は、高地を想定した人工的低酸素環境あるいは高地と人工的低酸素環境とを組み合わせたトレーニングなど、状況に応じたさまざまなトレーニング法を考える必要があります。もちろん、シーズンオフにはスケートリンクに関係なく、利用する高地の範囲は広がります。

1. 標高

滞在する高地の標高は1,300から2,000m程度が望まれます。

標高が2,500m以上での滞在は、トレーニング強度との関連で体調を崩しやすいので薦められません。

2. 期間

1～2週間。

滞在する標高が2,000m程度の場合は1週間、1,300m程度ならば2週間の滞在期間とし、これを数回繰り返すことが望まれます。

3. トレーニング強度

高地における陸上トレーニングの強度は、動脈血酸素飽和度（SpO₂）、心拍数、主観的運動強度（RPE）あるいは血中乳酸濃度の測定によって調整します。特に、SpO₂は必ず測定し、その値が80%程度を運動強度の上限の目安とします。ただし、高地に滞在しながらの低地でのトレーニングは基本的には日ごろ行っている内容や運動強度を変える必要はありません。

また、起床時の安静SpO₂を毎日測定し、この測定値が大きく低下するようであれば、疲労の回復が遅れている証拠ですからトレーニング内容あるいは強度を調整します。いずれにしても、平地でのトレーニングによる疲労が残った状態で高地トレーニングを始めるべきではありません。

4. 頻度

高地の利用は、1回のトレーニング期間を基本的には1週間とし、1年を通してシーズンオフ2～3回、シーズン中2～3回程度が望まれます。たとえば、シーズンオフは6月から8月にかけて毎月1回1週間程度の高地トレーニングを行い、シーズン中では、10月～12月にかけて1～2回、そして、競技会の2～3週間前から1週間の高地を利用したトレーニングを行います。

5. 個人差

高地への適応能力には大きな個人差がありますので、高地滞在中は選手個人の安静時および運動中の心拍数、動脈血酸素飽和度および主観的運動強度などを毎日チェックしながらトレーニング内容等を個別に判断しなければなりません。

また、高地トレーニングは、何回も繰り返し経験することによって、個々に高地の利用法を身につける必要があります。

(前嶋 孝)

