令和４年度　日本大学スポーツ科学部　個人研究費　研究実績報告書

所属： スポーツ科学部　競技スポーツ学科
資格： 教授
氏名： 青山　亜紀

研究課題名	「トレーニング期分けの原理と試合日程の関係」についての研究
研究目的及び研究概要	トレーニングに関する統合的一般理論である「トレーニング・ピリオダイゼーション理論」は、1950年代からソ連・東欧の社会主義国を中心にオリンピックでの最高成績達成に向けて年間トレーニングプロセスをいくつかの期間に分けて管理する方法論として体系化され現在に至っている。トレーニング計画立案の基礎理論として世界的に認知され、トレーニング学における中心的課題に位置づけられているにもかかわらず、日本ではこれまでこの問題について深く検討した研究はほとんどみられない。さらに、近年のヨーロッパを中心としたピリオダイゼーション研究における成果も、「競技力の全体性」という視点から論じられていないものも散見され、期分けの本質的意義から逸脱した一面的・断片的な方法論が展開されている現状にある。したがって本研究では、前年度までに精査してきた「トレーニング・ピリオダイゼーション理論」全体の歴史的発展の経緯を基盤に、「トレーニング期分けの原理と試合日程の関係」に関して文献調査を行うことにより、現代の競技スポーツの状況に応じた最適なトレーニング計画を立案するための基礎的知見を得ることを目的とした。
研究実績の概要 研究の進捗状況・得られた成果・今後の課題・研究実績等	１．研究実績の概要 令和3年度の研究において、現代の競技スポーツで展開されている多くのピリオダイゼーション理論について、「競技力の構造の全体性」が見失われている傾向が生じているという重大な問題点が挙げらた。したがって本研究の最終的な目的は、競技力形成プロセスの普遍性における正確な理解に基づき、現在展開されている異なるタイプのピリオダイゼーション理論について批判的検討を行い、現代の競技スポーツの状況に応じた最適なトレーニング計画を立案するための基礎的知見を得ることであった。 現代の高度化した競技スポーツでは、年間に出場する複数の試合に対してどのように競技力を形成していくかという問題が重要となると考えられる。このようなことから本研究では、前年度までに精査してきた「トレーニング・ピリオダイゼーション理論」全体の歴史的発展の経緯を基盤に、「トレーニング期分けの原理と試合日程の関係」に関する文献の中から、一見すると同様の構造として捉えられる可能性の高い、複数の試合に向けた準備における二つのトレーニングピリオダイゼーションモデルである「マルチサイクル構造のピリオダイゼーション」と「ブロック・ピリオダイゼーション」を比較分析し相違点を抽出した。その成果については、日本コーチング学会第34回大会（日本体育大学、2023年3月1日）にて発表した。 ２．得られた成果 本研究で得られた結果は以下の通りである。 「マルチサイクル構造のピリオダイゼーション」および「ブロック・ピリオダイゼーション」は、どちらも年間における複数の試合に向けた短期的サイクルの繰り返しによって年間プロセスが構成されている。しかし「マルチサイクル構造のピリオダイゼーション」では、各サイクルの機能を単独で終わらせるのではなく、最後に配置される最重要試合に向けて有機的に機能させることによって、スポーツフォーム形成の長期的プロセスとして同時並行的に機能させていることが明らかとなった。これらのことから、二つのピリオダイゼーションでは、年間の最後に配置される最重要試合での競技パフォーマンスの達成レベルが異なる可能性が高いことが推察された。したがって、現代の競技スポーツの様々な目標のうち、複数の試合に向けて高い準備状態を作るとともに、最重要試合における最高の競技パフォーマンス達成を目指しているアスリートにおいては、「マルチサイクル構造のピリオダイゼーショ」ンを選択することが有効である可能性が示唆された。以上の結果も含め、各ピリオダイゼーションでは競技力形成の方向性が異なるという点を理解したうえで、単年次のみならず多年次の目標に応じた最適なピリオダイゼーションを選択する必要性があると考えらた。