

Vol.1 心拍トレーニングとの出会い

はじめまして、スペシャライズド契約アドバイザーの竹谷です。私は自転車競技 MTB 種目の2004年アテネオリンピック日本代表として、また、2000年に日本チャンピオンに輝いた後、今年引退するまでの9シーズンをプロ選手として活動してきました。

その成績達成や継続に欠かせなかったのが、POLAR の心拍計とそれとリンクして使うトレーニングソフトウェアです。以前は Polar Precision Performance と呼ばれ、現在は Polar Pro Trainer 5 にバージョンアップしています。

POLAR 心拍計の本格的なトレーニング利用においては、このソフトウェアの活用が重要なポイントになってきます。

毎回毎回のトレーニングセッションをしっかりと心拍計でウォッチして行う事は大事ですが、どんな強度のトレーニングをいつ、どれくらい行ったか、という全体像を捉える事がさらに重要になります。「木を見て森を見ず」ということわざにもあるように、トレーニングの進捗状況、パフォーマンスとの関連性を把握するには、全体のバランスが大事なのです。

POLAR の上位機種であれば、PC との赤外線通信によるトレーニングデータのアップロードが可能です。これを毎日のトレーニング終了後に、どんどん蓄積していくと同時に、ソフトの機能にあるダイアリーに自分自身の情報を入力していけば、完璧なトレーニングログが仕上がります。

これは、単なる日記としての役割だけでなく、トレーニングデータとリンクすることで様々なコンディションの変化を把握出来るようになります。

例えば、体重とトレーニングの消費カロリーとの関係です。体重の減少を目的としているならば、摂取カロリーを減らすか、消費カロリーを増やさなければなりません。この漠然としたカロリーという数字と、体重という現実の数字をリンクさせていくことが出来るのです。消費カロリーが増えてい

るのに体重は減らないのであれば、その分食べ過ぎているので、食生活を見直さなければならぬということが一目瞭然です。

また、起床時心拍数の推移とトレーニング負荷を関連づける事で、疲労と回復のバランスが見取れるようになります。オーバートレーニングあるいはアンダートレーニングという、やりすぎ、やらなさすぎ、ということが分かるのです。

POLAR のソフトウェアでは、グラフ機能を使えば、個々のデータを全体的な、複合的なグラフにする事が出来ますので、誰でも視覚的に「森」が分かるようになるのです。データは変化を追い、各種指標と組み合わせて活用しなければ、ただの数字の羅列でしかありません。

私自身、この機能を使いこなす事で、トレーニングの進捗状況やコンディションの確認、パフォーマンスの構築が明確に出来るようになり、それによって競技結果が飛躍的に高まり、長年安定した成績を残し続ける事が出来ました。

ただの無機的な数字として心拍数を捉えてはいけません、自分自身の変化という有機的な視線で心拍数を見ていきましょうね。

これからも心拍トレーニングの情報やソフトウェアを上手に利用する方法などを掲載しますので是非ご覧下さい。