

# まえがき

世界のトップスポーツは時時刻々と進化している。最新のテクノロジーを駆使したトレーニング環境はアスリートの身体能力や運動パフォーマンスを向上させ、スピーディーかつハイパワーで正確性や高い耐久性が要求されるハイレベルな試合や大会へと変化させている。まさに、オリンピックやワールドカップなどのトップスポーツの世界は、一国の威信と総合力をかけた激しい競争へと変化している。また近年は、多くの主要な大会が暑熱環境下や高所環境、試合が短期間に集中するような過密スケジュールなど、非常に過酷な環境下で行われている。2020年東京オリンピック・パラリンピックも例外ではなく、開催時期や環境条件、選手たちの生体負担度を考慮すると、オリンピック史上最も過酷な大会となることが予想されており、暑さ対策を含むさまざまな戦略が不可欠である。

また競技レベルにかかわらず、選手がこのような環境下で怪我やオーバートレーニングを防ぎ、長期かつ短期間のなかで試合に勝利し成功を取めるには、体力、技術・戦術、メンタルといった内的要因と、食事や用具、環境などの外的要因をコントロールすることが重要である。大会期間中のコンディションを整え、心身ともにベストな状態をいかに保つことができるかが勝敗の鍵を握っている。そのため、日頃のトレーニングや試合後の「リカバリー戦略」は非常に重要である。

この「リカバリーの科学 - スポーツパフォーマンス向上のための最新情報 - (Recovery for Performance in Sport)」は、優れたパフォーマンス実績をもつエリートアスリートとともに働く世界の著名なスポーツ科学者たちが、リカバリーに関する最新の科学的研究成果についてわかりやすく解説したものである。特に、本書はアスリートのリカバリープロセスを改善することで、トレーニング時間を最適なものにし、オーバートレーニングを回避し、試合で成功するための技術や方法を提供している。また本書は、最新の研究と技術によって証明されたりカバリープロセスを改善するための具体的な対策についても提案している。読者はパフォーマンスを改善するためには、個別化されかつエビデンスに基づくリカバリープロセスを構築することが重要であることを学ぶことができる。本書で取り上げられた研究は、スポーツ科学や運動生理学に関するエビデンスに基づく研究であると同時に、アスリートから日常スポーツを行う者までの幅広い層において、その応用が可能となるような内容である。さらに、国際的に活躍するアスリートやコーチが、成功へと導いた競技現場でのリカバリーの応用例もまとめられており、安全で効果的なリカバリー方法や特定のスポーツに対してそれらの考えを応用する際、大変参考となる情報を提供している。

このように科学的エビデンスに基づいたリカバリー戦略を実際の競技現場で応用できる内容が網羅された本書は、専門家やアスリート、コーチや学生にとって大変魅力的な教材である。本書を利用するすべての人々がトレーニングや試合などの競技活動におけるオーバーロードや怪我のリスクを低下させ、そして最終的にはそれぞれのパフォーマンスを改善する手助けとなるリカバリープロセスを学ぶ一助になることを期待したい。

2014年9月

訳者を代表して 長谷川 博