

訳者序文

持久力、それはヒトが人類進化の過程で生きるために不可欠な要素として獲得した能力の1つであり、ヒトの速く長い距離を走る能力は他の動物と比べて大変優れている。しかしながら、ここ数十年では身体活動量の低下とともにオートメーション化の大きな増加もあり、持久力を含む体力の低下は世界的にも深刻な問題となっている。持久力は身体活動を疲労することなく長時間にわたって維持しうる能力であり、マラソンやトライアスロンといった競技だけでなく、サッカーやテニスなどの多くの球技系種目、さらには格闘系スポーツ種目においてもきわめて重要な体力要素である。マラソンなどの持久系種目は、これまでは日本が世界を牽引してきたといっても過言ではないが、近年のオリンピックなどの世界レベルの大会では、逆に世界との差は広がりつつある。さらに近年のトップレベルのスポーツ競技では、スピーディーで高い技術や正確性が長時間要求されるハイレベルな戦いが展開されている。このようなアスリートにおける高いパフォーマンスを支えているのが、最新のテクノロジーを駆使した科学的なトレーニングであり、持久力向上のためのトレーニングも日々進化しており例外ではない。

本書「エンデュランストレーニングの科学—持久力向上のための理論と実践—」は、持久力を向上させるための明確なガイドラインおよび実践的なアドバイスを望んでいるスポーツ科学者、学生、コーチとアスリートのための最新情報を取り入れた大変魅力的な教材である。本書は世界でも著名な専門家たちが最新で科学的な知識について執筆し、それらを持久力だけでなくテーピング戦略などにも精通した Iñigo Mujika が見事に編集した。29 の章の中には、持久力トレーニングに必要な生理的要因や身体適応反応などの基礎的内容からこれまで日本では情報が不足がちであったペーシング理論やリカバリー戦略などまで幅広い内容が含まれている。また、翻訳では日本の各分野で活躍するスペシャリストが担当したため、これらの専門的な知識がすべての人々にも理解でき実践可能なように簡潔でわかりやすい表現になっている。これらの最新の理論と実践が持久性スポーツに携わるアスリート、研究者、フィットネス業界または健康の増進と実行に関与しているすべての人々の一助になり、読者が本書に掲載されている内容を日々のトレーニングにおいて役立て、競技力向上や健康の増進につながることを期待したい。

おわりに、ご多忙にもかかわらず翻訳をお引き受けいただいた諸先生に対し心より感謝申し上げます。

2015年7月

長谷川 博