

訳者序

健康が目的であれ、競技会での好成績が目的であれ、その人にとって「適度」なトレーニングを計画・提示するのはなかなか難しい。これは、年齢条件などから設定した一般公式に当てはめたところで個人個人のオーダーメイドにはならないからである。さらにその人の体力レベルや身体的背景を勘案してトレーニングレベルの加減を行ったとしても、なお体調には「日差」があるという問題が残ってしまう。心拍トレーニングは、まさに、トレーニングが行われるその日その現場での身体状況を「適度」の根拠にできる、持久系スポーツのための簡便で優れたトレーニングメソッドなのである。

本書は、心拍トレーニングの学問的背景を広く押さえたうえで、現場への展開を図っているため、心拍トレーニングを扱った書籍の中では、比較的厚重的な部類に入る。第I部では、心拍とトレーニングに関する理論を教科書的に論じ、第II部では、それをスポーツ生理学として展開させているが、フレンドリーでたまにジョークを交えた文体は、実のところ当初訳出に大変苦しんだ。例えば、「LT（乳酸性閾値）もVT（換気性閾値）も同じことである」などというような記述があるが、訳者の専門とする運動生理学の立場からすれば、やはりそれらは理論として分別したくなってしまふ。とはいえ、訳を進めていくとそのような文旨がやや痛快にもなった。あくまでトレーニングの現場に軸足を置き、学術的専門書に陥溺するのを強い意図をもって回避しているようなのである。

第III部では、近年充実してきたスマートウォッチの心拍計をフルに活用して、安全・効果的にレベルを設定し、その人が求める段階までトレーニングレベルを高めていくプロセスが述べられている。いろいろなスポーツの特性を考慮したプランは具体的で、身体状況に応じた柔軟性にも配慮されているところなど、なじみ深いパーソナルトレーナーの助言のように感じられるのではないだろうか。

著者のBenson氏は体育学の修士で、56年間にわたり、軍、大学および高校などで持久系競技のコーチとして多くのアスリートを育てた経験をもっている。他方、アスリートでもあったConnolly博士は、バーモント大学において運動生理学の教鞭を執っているだけでなく、アメリカスポーツ医学会のフェロー、国際オリンピック委員会のコンサルタントなどを歴任するなど社会的にも広く活躍されており、現場に即した内容ならびに信頼性は十分に担保されている。

本書は、持久系種目・スポーツに関するトレーニング科学を学習しようという初学者にも有用な書である。また、あらゆる競技のリカバリーにも応用可能だと言及されている。もとより、トレーニングの必要性を感じはじめたスポーツ愛好者にはこれからのトレーニング計画の道標（みちしるべ）になり、専属のコーチをもたない競技者にとってはより高い成果獲得への頼もしい道伴（みちづれ）になるに違いない。本書の有用性がひとりでも多くのスポーツパーソンに届けられたら、監訳者・訳者としてこのうえない喜びである。

2021年9月

訳者を代表して 長澤 純一