

監訳者まえがき

近年、高地トレーニングは様々な競技で行われるようになってきている。特に陸上長距離・マラソンや競泳などの世界レベルの競技者では不可欠のトレーニングともいえる状況になってきているが、高地トレーニングが常に好成績につながるわけではない。また、高地トレーニングの効果について対照群を置いて科学的に検証した研究は意外と少なく、その結果は必ずしも一致しておらず、未だに議論が続いている。

本書は高地トレーニングの歴史から始まり、高地に対する生理的応答と適応、高地トレーニングの平地でのパフォーマンスに対する効果や高地でのパフォーマンスに対する効果、人工低酸素装置を用いた最近トレーニング方法まで、広範囲の科学的研究が分かりやすく整理されている。

高地環境の影響には個人差があり、慣れない環境でのハードトレーニングであることから体調を崩したり、オーバーワークになったりしやすく、また、鉄などの栄養状態にも注意する必要があるなど、高地トレーニングの成否にはいろいろな要因が関係する。本書には、成功したコーチや選手たちのトレーニングプログラムやケニアの高地住民のトレーニング、高地トレーニングのガイドラインなどの実際的なことも十分に記載されている。このように、本書は科学的研究とトレーニングの実際の両面から記載されており、高地トレーニングに興味のある研究者、コーチ、選手にとって必読の書といえる。

筆者の Wilber 博士はコロラドスプリングスの米国オリンピック・トレーニング・センターの上級スポーツ生理学者でパフォーマンス研究室の主任をされている。運動生理学者がご専門で、高地トレーニングの研究とともに、さまざまな競技の世界チャンピオンの高地トレーニングをアドバイスされた経験があり、このような本を執筆するにふさわしい方である。

2004年に Wilber 博士が世話人として開催された米国オリンピック委員会の高所トレーニングシンポジウムに参加した時に出来たこの本に出会い、早速購入したが、熟読する機会がないままになっていた。その後、日本で開催した高地トレーニング国際シンポジウムに2005年、2007年と Wilber 博士を招待し、2006年には米国オリンピック委員会の高所トレーニングシンポジウムに私が参加するなど、交流を続けていた。本年度になり、国立スポーツ科学センターの低酸素研究グループの勉強会で翻訳し、

出版する運びとなり、Wilber 博士にも喜んでもらえるのではないかと思います。本書がなるべく多くの方に読まれ、効果的な高地トレーニングを通じて、我が国の競技力向上に役立つことを願う。

平成 20 年 9 月

国立スポーツ科学センター

川原 貴