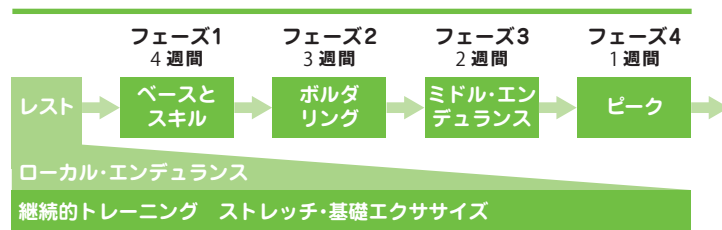


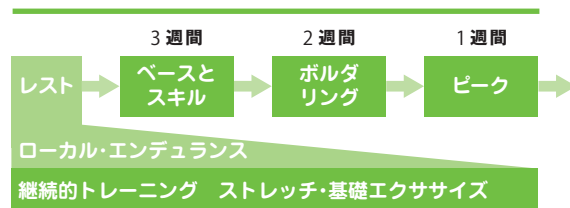
標準的クライマー向けの プランニング例

PLANNING

図① 4-3-2-1 サイクル化トレーニング



図② 3-2-1 サイクル化トレーニング



ここでは標準的なクライマーに推奨できるメゾサイクルのピリオダイゼーションを紹介したい。4-3-2-1と呼ばれるこの手法は、10週間のメゾサイクルのトレーニングとして最も標準的な方法で、特にルートクライマーに適している。トレーニングは4つのフェーズとレスト期間の計5段階になっており、4-3-2-1とは、それぞれ4週間、3週間、2週間、1週間という期間を表している。

● **4-3-2-1のサイクル化トレーニング（図①）**

● **フェーズ1 最初の4週間**

4-3-2-1の最初の期間は回復系能力のトレーニング（P134）で、量を登ることを心がける。主にローカルエンデュランス30〜45分を2セット、ジムでなら500〜1000手、岩場なら簡単なルートをとにかくたくさん登る。この期間は無意識化トレーニングに最適なのでフォーム、呼吸など自分の苦手なスキルの無意識化も強く意識する。

並行してムーブの習得練習も行いたい。負荷は低めで行なう。高い負荷の課題が混ざっても全体の20%以下に抑えること。日数は1週間のうち3〜5日程度が適当。

● **フェーズ2 次の3週間**

4-3-2-1の次の期間は瞬発系トレーニングの期間。主にボルダーを使ったマックスパワーのトレーニングを行なう（P150）。この期間のトレーニングは肉体的なストレスが高いので1日トレーニングをしたら最低1日、疲れていれば2日はしっかりと休むこと。アクティブレストとしてローカルエンデュランスやランニングなどの有酸素運動で疲労を除くのも良いが、この場合はトレーニングの翌日に行なう。ただしこのフェーズで2日続けてのアクティブレストは行なわないこと。

● **フェーズ3 次の2週間**

4-3-2-1の次の期間は持久力トレーニング、ミドルエンデュランスの期間。練習方法としては高強度のルートを、短いレストで何本も登るリレー・クライミングが代表格（P162参照）。腕が焼けるようなパンパンに襲われるところまで追い込む。これで持久系エネルギーシステムの向上を計る。トレーニング後、もしくは翌日に30分程度のローカルエンデュランスが行えると理想的。トレーニング後は最低1日、疲れていれば2日は休む。

このフェーズのトレーニングは効果が出るのが早く、逆に期間が長いと疲労で力が低下するので、2週間で最大とする。

● フェーズ4 最後の1週間

この期間はパワー、持久力がピークとなる期間、クライミングは週2〜3日を最大とし、量を減らし質を上げる。目標ルートのトライにも最適だ。この期間、登る日に20分程度の負荷の高いボルダリングを入れると非常に高い効果がでる人もいますので、試してみよう。

● フェーズ5 レスト

サイクルが1周したら1週間程、完全にクライミング、トレーニングから離れる。身心ともにリフレッシュし、再びフェーズ1のトレーニングに入る。

3-2-1のサイクル化トレーニング（図②）

この手法は4-3-2-1サイクルの最初のフェーズ1をとばして行なうメゾサイクルで、熟練したハードなボルダリングをメインで行なうクライマーに適した方法だ。どのフェーズでもローカルエンデュランスを頻繁に入れること。