

# トライアスロンスイムスクール受講の皆様へ

## スイム用語集

クロール	競泳では自由形 = フリースタイル = Fr (フリー)
背泳ぎ	バックストローク = Ba または Bk (バック)
平泳ぎ	ブレストストローク = Br (ブレ)
バタフライ	Bt または Fly (バッタ)
個人メドレー	インディビジュアル・メドレー = IM (アイエム) IMリバーズ = 個人メドレーを逆の順番で泳ぐ。
サイクル	(サークル) 泳ぎ始めから次の泳ぎ始めまでの、1本ごとの反復時間のこと。与えられた時間内にスイム時間と休憩時間が含まれる。 1分サイクルで回ることを1分持ちともいう。
レスト	休憩時間
アップ	ウォームアップの略
K (キック)	脚の動作、脚だけで泳ぐ。 クロール...ビート
P (プル)	腕の動作、腕だけで泳ぐ。
S (スイム)、C (コンビ)	普通の泳ぎで泳ぐ。
ストローク	手のかきという意味あいを用いる。
キャッチ	手で水をかく最初の動作を用いる。
ストリームライン	スタート、ターン後に、水の抵抗を減少させる流線型の姿勢を用いる。 手を頭の後部で組むようにし、真っ直ぐ腕を伸ばすことが大切。
ローリング	クロールや背泳ぎで身体の縦軸を中心に上半身を左右交互に回転させることをいう。
スカーリング	手のひらを少し傾け水を切る動作を用いる。 キャッチの部分でこの動作を用いると、効率よく推進力を得ることができる。
ノーブレス	息つぎなしで泳ぐ(ノーブレ) = ノーブリージングスイムともいう。
リカバリー	1ストロークを終わって次のストロークを行うために、足や手をストロークの初めの位置に戻す動作を用いる。
リカバリースイム	身体の状態(くずれた泳ぎや乱れた呼吸など)を元に戻すために泳ぐことをいう。
ドリル	繰り返し練習・反復練習の意味であるが、水泳では効率よく推進力を生み出す泳ぎを作るためのストロークドリルなどのことをいう。
ストレートプル	肘を曲げずに、身体の上を大きく回してリカバリーすることをいう。
スクーター	片手ストロークのことをいう。回さない方の手は前に伸ばすか、又は気をつけの状態に止めておく。(片手クロール) R (右スクーター)、L (左スクーター)、S (スイム両手) の意。
フォーミング	フォームを意識しながら泳ぐ
イーブン(ペース)	一定(同じ)のペースで泳ぐ
ダウン	クールダウンの略

## スイムトレーニングの種類

### ディスタンス

長距離を続けて泳ぐことにより、持久力(長く持ちこたえる力)を高める。  
普通、全力の60~80%で泳ぎます。

### インターバル

比較的短い休憩時間で、多くの本数を泳ぎます。

ストレート	...	泳ぐ距離と休憩が一定であり、一本一本を平均的なタイムで泳ぐ。
ディセンディング	...	本数を重ねるごとに、スピードを上げて泳ぐ。
ディクリージング	...	インターバルをセットにわり、セット単位で休憩を短くしていくなかで泳ぐ。
インクリージング	...	セット単位で休憩を長くしていく為、セットごとにスピードを上げて泳ぐ。
ヘアリング	...	セットごとに距離に変化をつけていくなかで泳ぐ(ピラミッド)。

### ネガティブ

泳ぐ距離を前半と後半に分け、前半より後半を速く泳ぎます。

### ブロークン

目標とするタイムの距離を分割して泳ぎます。途中休憩を5~20秒入れることにより  
その目標タイムが必ず切れるよう頑張らなければなりません。

### ハイボキシク

呼吸をコントロール(通常より少なく)して泳ぎます。  
但しスピードを落としてしまうと、その効果は得られません。

### ミックス

ある程度長い距離のなかで、楽な泳ぎときつい泳ぎを交互に泳ぎます(ピックアップ)。  
インターバルのなかで、スピードプレイ(ハード・イージー)として行う場合もあります。

### レペティション

比較的短い休憩時間で、少ない本数を全力の90%以上で泳ぎます。

### スプリント

無酸素運動(呼吸なし)の範囲内を、全力で泳ぎます。

トライアスロンのスイム練習の場合、トレーニングの為の準備としてドリルを中心としたフォーミングを十分に行ってください。

その上で、ディスタンスによる持久力アップとミックス及びレペティションなどによるスピードアップを計ります。  
メイン練習は、やはりインターバルになりますが、時間に応じ2つ以上のメニューをこなせば効果的です。  
最終的に、ネガティブやブロークンなどで目標タイムを目安に練習できるとよいでしょう。

## 練習強度

AT1(エーティー・ワン)      AT2(エーティー・ツー)      OL(オーバー・ロード)

AT(エーティー)【アネロビック・スレッシュホールド】とは？

有酸素的代謝から無酸素的代謝へと移行する境目の運動強度のことをいいます。  
AT以下では、乳酸の継続的な蓄積が起こらないので、長時間の運動が可能となりますが、ATを超えた運動強度(=OL)では乳酸が蓄積し始める為、運動強度が制限されます。

ここでいうAT1・AT2は、造語的な分類に入るため、テキストによってはいろいろな言葉で用いられていますが、このスクールにおける解釈としては、

・AT1(エーティー・ワン)

一定のペースで泳ぎ続けることができるスピード。  
無理なく?ロングスイムを泳ぎ続けることができるスピード。

・AT2(エーティー・ツー)

一定のレスト(例えば休憩時間が50mのINであれば5~10秒、100mのINであれば10~20秒程度)をとるなかで、泳ぎ続けることのできるスピード。  
ロングスイムを泳ぎ続けることができる最大のスピード。

・OL(オーバー・ロード)

一定のペースで泳ぎ続けることのできないスピード。  
泳ぎ続けることのできないスピードなだけに、インターバル練習でそのタイムを落とさないように頑張る必要がある。  
過負荷練習=しんどい練習。

ちなみにそれぞれ練習をエネルギー回路に分けると、

AT1(エーティー・ワン) = 有酸素系

AT2(エーティー・ツー) = 有酸素系と解糖系の境界線

OL(オーバー・ロード) = 解糖系

SP(スプリント、ダッシュ) = ATP - CP系 の練習ということになります。

よってトライアスリートやディスタンスなどのロングの選手は、絶対的スピードを活用したオーバーロードとAT1による距離を泳ぐ相互練習を活用しながら、AT2のレベルを高めていくことが大切です。

スタッシュサポート やまだコーチ!