

1. 「ただきついトレーニングをすれば良い」、とっていませんか？

ローイング競技では特に、「きつい練習をたくさんやった人が勝つ」「追い込んだ人ほど強くなる」と考えがちです。たしかに、追い込む練習は必要です。苦しい場面に身体をさらし、限界に近いところを刺激することで伸びる能力ももちろんあります。

しかし、毎回きつい練習ばかりしては、かえって伸びにくくなる場合があります。基礎的な体力が身につけにくくなったり、疲労が抜けにくい良いトレーニングができなかったり、フォームが崩れやすくなったりするからです。本人としては「頑張っている」のに、結果として練習の質も量もそして成果も安定しない、という状態に陥りやすくなります。

実は、強い選手ほど「楽な強度の練習」も丁寧に積み重ねています。そして、その土台の上に、必要な場で「きつい練習」を組み合わせています。大切なのは、どれだけ苦しい練習をしたかではなく、どの強度の練習を、どのようなバランスで積み重ねたかです。まずはこの考え方を持つことが、自分のトレーニングを見直す第一歩になります。



2. なぜトレーニングは、いろいろな強度で行う必要があるのでしょうか？

トレーニングには、それぞれ異なる役割があります。「楽な強度」で長く続ける練習は、疲労を溜めすぎずに練習量を確保しやすく、有酸素能力の土台を作るのに向いています。「ややきつい、中強度」の練習は、レースに近い感覚の中で、速いペースを保ち続ける力を高めるのに役立ちます。さらに、「かなりきつい高強度」の練習は、心肺機能や高出力を発揮する力を強く刺激します。

このように、強度が違えば、身体に起こる適応も違ってきます。だからこそ、「全部きつくやる」「全部楽にやる」では足りません。それぞれの強度に意味があり、それぞれにしか得られない効果があります。

このことは家造りにも似ています。家を建てるときに、土台だけでも、柱だけでも、屋根だけでも家は完成しません。土台、柱、屋根がそれぞれ必要です。ローイングの身体づくりも同じで、低強度・中強度・高強度という3つの強度を、それぞれの目的に応じて使い分けることが重要になります。トレーニングを強度ごとに整理することは、実は最も確実に強くなるための近道なのです。



3. 3つのゾーンで考えるトレーニング

トレーニング強度は、まず3つのゾーンに分けて考えると理解がしやすいです。

Zone1は、「楽だが長く続けられる強度」です。生理学的には、乳酸がたまず、脂肪を主なエネルギー源として長時間漕げる強度(LT1以下)です。呼吸には余裕があり、会話もしやすく、長時間の練習にも向いています。この強度は、ローイングのパフォーマンスを大きく支える有酸素能力の土台を作るうえで、とても重要です。地味に見えるかもしれませんが、強い選手ほどこのゾーンの練習を大切にしています。

Zone2は、「きついが維持できる境目付近の強度」です。乳酸がたまり始めますが、処理能力と拮抗してギリギリ維持できる強度(LT1~LT2)です。楽ではありませんが、ある程度の時間は粘って続けられる強度で、速いペースを長く保つ力を高めるのに役立ちます。レースに近い苦しさの中で、崩れずに動き続ける力を養うゾーンとも言えます。

Zone3は、「かなりきつい高強度」です。乳酸の生成が処理を上回り、急速に疲労しますが、最大酸素摂取量(VO2max)を刺激する強度(LT2以上)です。長くは続けられず、心肺にも筋にも強い負荷がかかります。このゾーンは、短時間で大きな刺激を入れられる一方で、疲労も大きいので、使い方が重要です。

このように3つに分けて考えることで、「今日は何のための練習なのか」がはっきりします。ただ何となく漕ぐのではなく、どのゾーンで何の向上を狙って練習しているのかを意識することが、トレーニングの質を高める第一歩になります。



4. 自分のゾーンを知る方法

ゾーンの考え方を知っていても、自分にとってのZone1やZone2が分からなければ、実際の練習には活かせません。そこで役立つのが、心拍数、主観的運動強度(RPE)、会話のしやすさ、そしてエルゴのペースやワットです。

たとえばZone1であれば、「会話ができる」「呼吸に余裕がある」「終わったあとにもまだ動けそうだ」と感じる人が多いでしょう。逆にZone3では、「かなり苦しい」「長くは続けられない」「集中しないと維持できない」と感じるはず。こうした感覚を、心拍数やペースと結びつけていくことで、自分なりのゾーンが少しずつ見えてきます。

もちろん、乳酸測定や呼気ガス分析があれば、より正確に評価することはできます。ただ、日常の練習では、そこまでできないことも多いでしょう。だからこそまずは、自分の身体感覚と、心拍やペースの数字を丁寧に結びつけることが大切です。完璧な1指標を探すより、使える方法を一貫して使い、自分の感覚・心拍・ペースと結びつけることが大事です。自分のゾーンが分かってくると、練習は「何となくやるもの」ではなく、「目的を持って積み重ねるもの」に変わっていきます。

☆自分のゾーンを知るために使われるさまざまな方法

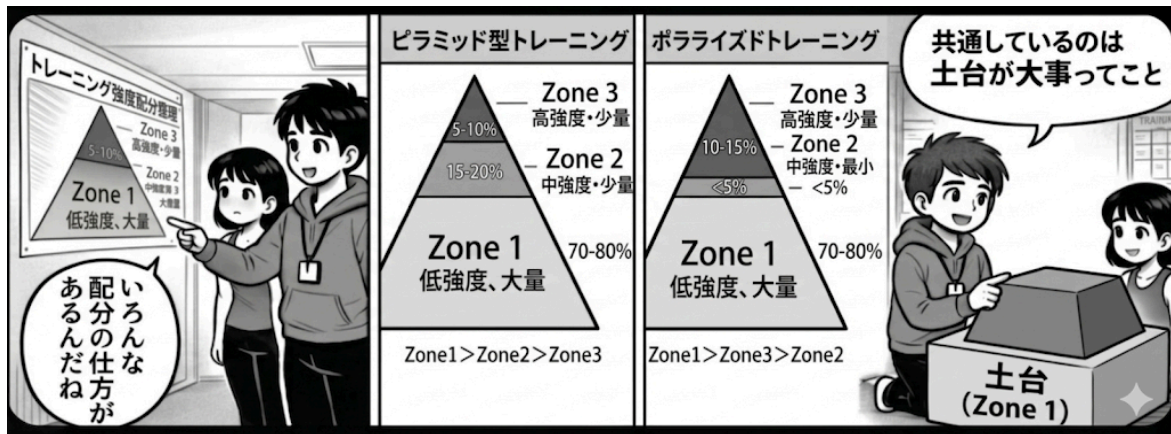
指標	血中乳酸	%VO ₂ max	%HRmax	%HRRmax	RPE (Borg 6-20)	クリティカルパワー (CP)	2000mエルゴのペース
Zone 1	<約2 mmol/L	<約55~75%	<約70~80%	<約55~65%	11~12程度	CPより十分低い	2000mエルゴよりかなり遅い
Zone 2	約2~4.5 mmol/L	約55~85%	約70~90%	約65~85%	13~15程度	CP未満~CP付近	2000mエルゴより数秒以上遅い
Zone 3	>約4~4.5 mmol/L	>約85~90%	>約90~93%	>約85%	16以上	CP超	2000mエルゴペース前後~それ以上
使い方の注意	3ゾーンの代表的な区切り	個人差大きい。固定だけではズレやすい	個人差あり。VO ₂ より現場で使いやすい	個人差あり。VO ₂ より現場で使いやすい	主観としてはかなり有用。単独HRやペースと併用が良い	CPは主にZone2/3境界。Zone1上限特定には不向き	研究で統一された換算表は見当たらず、現場での目安

5. 各ゾーンをどれくらいの割合で行うべきか？

どのゾーンも重要ですが、その割合は同じではありません。多くの持久系競技では、練習全体の大部分(約8割)をZone1のような低強度が占め、そのうえでZone2やZone3を必要に応じて加えていく(約2割)、という考え方が一般的です。

なぜなら、低強度の練習は量を積みやすく、疲労を溜めすぎずに土台を作ることができるからです。その土台があるからこそ、中強度や高強度の練習も生きてきます。逆に、毎回Zone2やZone3ばかりになると、疲労が抜けず、1回1回の質も下がりやすくなります。頑張っているつもりでも、結果として「いつも中途半端にきつい練習」を繰り返してしまうことになりかねません。

大切なのは、毎日きつくやることではなく、全体としてうまく配分することです。楽な練習でしっかり土台を作り、必要なタイミングでややきつい練習やかなりきつい練習を入れる。このメリハリが、長い目で見たときに大きな差になります。強い選手ほど、努力していないのではなく、努力の配分が上手いのです。



6. トレーニング記録をつけよう

良いトレーニングを行うためには、記録が欠かせません。どんな練習をしたのか、どれくらいの時間や距離をこなしたのか、心拍数はどうだったのか、主観的にはどれくらいきつかったのか。こうした情報を残していくことで、自分がどのゾーンでどれだけ練習しているのかが見えてきます。

また、体調や睡眠、疲労感などもあわせて記録しておく、「頑張っているのに伸びない」理由が、実は疲労の蓄積だったと分かることもあります。逆に、調子が良かった時期の記録を見返せば、自分に合っている練習のパターンを見つける手がかりにもなります。

記録は、単なるメモではありません。自分の努力を振り返るための材料であり、次の改善につなげるための地図です。感覚だけに頼っていると、うまくいった理由も、うまくいかなかった理由も曖昧なまま終わってしまいます。数字や言葉で残すことで、成長は「たまたま起きるもの」ではなく、「再現できるもの」に近づいていきます。

7. まとめ

ローイングのトレーニングでは、ただきつい練習を積みばよいわけではありません。必要なのは、ローイングで求められる能力を理解し、それぞれの強度にどんな役割があるのかを知り、自分に合った形で使い分けていくことです。

Zone1で土台を作り、Zone2で持続力を高め、Zone3で限界を押し上げる。そして、その積み重ねを記録し、振り返りながら調整していく。この流れができてくると、トレーニングはやみくもな根性試しではなく、目的を持って積み上げる作業になります。

強くなる選手は、特別なことをしているわけではありません。大切なことを理解し、それを継続しているだけです。だからこそ、自分の練習も変えていくことができます。まずは、「今日はどのゾーンの練習だったのか」を意識するところから始めてみてください。