

ライフワーク

Russia Sports Training

L.P. Matveyev

スポーツトレーニングを探求するプロセスで、マトヴェーエフ理論と出会い、それを機にロシアのスポーツトレーニングへの関心が高まり、1998年にロシア訪問が現実のものとなりました。



ロシア国立体育アカデミー



そこでのマトヴェーエフ氏との奇跡的な出会いが、ロシアスポーツトレーニング理論に対する探究心をよりいっそう加速し、世界的にその是非が注目されているマトヴェーエフ理論の検証に取り組むきっかけになりました。

ロシア国立体育アカデミー
マトヴェーエフ氏の研究室で
(1998年3月6日)

= [L.P.マトヴェーエフ氏について](#) =

論文および著書

1998年

- ・ロシア・スポーツトレーニングの探求 -1- 体育の科学第48巻第7号 杏林書院
- ・ロシア・スポーツトレーニングの探求 -2- 体育の科学第48巻第8号 杏林書院
- ・ロシア・スポーツトレーニングの探求 -3- 体育の科学第48巻第9号 杏林書院

1999年

- ・旧ロシア・ソ連・スポーツトレーニング理論（マトヴェーエフ理論）の探求 兵庫大学論集第4号

2001年

- ・スポーツ・トレーニング理論の構築—マトヴェーエフ理論の本質を探る— 研究所報第9号
兵庫大学附属研究所
- ・ロシア国内におけるマトヴェーエフ理論批判の経緯—マトヴェーエフ理論の本質を探る—
兵庫大学論集第6号

2002年

- ・マトヴェーエフのピリオダイゼーション理論の弁証法的唯物論的解析 兵庫大学論集第7号
- ・ピリオダイゼーション理論とは 大阪体育大学権第7号

2003年

- ・マトヴェーエフのピリオダイゼーション理論誕生の経緯 兵庫大学論集第8号
- ・翻訳「競技スポーツ」（ナツプ）

2004年

- ・ロシアのトレーニングシステムとその理論的背景 体育の科学第54巻第12号 杏林書院

2005年から2007年

- ・「マトヴェーエフ博士は語る」月刊トレーニング・ジャーナル

2008年

- ・翻訳「ロシア体育・スポーツトレーニングの理論と方法論」（ナツプ）

2009年

- ・Dialectical-Materialistic Analysis of Theory of Periodization of L. P. Matveev.
Teoriya i Praktika Fezicheskoy Kultury. 2009(9)

2010年

- ・マトヴェーエフ理論に基づくトップアスリートの育て方—ピリオダイゼーションの本質を
理解する（ナツプ）

* 上記の論文を講読したい方は hssr@nike.eonet.ne.jp までご連絡ください。

訪問・探訪・滞在記

■2009年7月1～29日

[中国訓練基地滞在記](#)

■2006年9月3～8日

[2006年9月ロシア訪問](#)

■2005年6月9～14日

[2005年6月ロシア訪問](#)

■2004年6月18～22日

[7度目のロシア訪問](#)

■2003年9月22日

L. P. マトヴェーエフ氏来日

[講演後のディスカッション内容](#)

■2002年ロシア探訪記

[2002年ロシア訪問日誌](#)

[アメリカのピリオダイゼーション](#)

[バイオリズムについて](#)

■2000年ロシア探訪記

[マトヴェーエフ氏との対談 \[9/5\]](#)

[ご自宅での話 \[9/8\]](#)

■1998年ロシア探訪記

[人との出会いに感謝\[帰国\] \[3/8\]](#)

[1998年9月ロシア訪問記 \[9/23-27\]](#)

[はじめてのモスクワ訪問 \[3/3\]](#)

[ロシアのスポーツトレーニングの現状 \[3/4\]](#)

[ロシアのスポーツ施設 \[3/5\]](#)

[奇跡的なマトヴェーエフ氏との出会い \[3/6\]](#)

[マトヴェーエフ氏との親睦 \[3/7\]](#)

■ マトヴェーエフ理論

| [年間サイクル](#) | [一般準備期](#) | [専門的準備期](#) | [競技期](#) | [移行期](#) | [回復期](#) |

マトヴェーエフ理論は、「ピリオダイゼーション理論」とも呼ばれ、トレーニング計画の「期分け」の重要性とそれらの詳細についてまとめ上げられたものです。トレーニングについて勉強した人であれば、一度は目にしたことがあるでしょう。

しかし、本来、このマトヴェーエフ理論は、単なる「トレーニングの期分け」についてまとめたものではなく、レベルの高いアスリートがオリンピックや世界選手権で勝つためのトレーニング計画についてまとめたものであり、このことを理解している人は少ないようです。

例えば、「筋力を高めるピリオダイゼーション」というような短期的・部分的な考え方ではなく、高いレベルの目標達成のための数年にもわたる長期計画をベースにそれぞれの時期をどのように過ごすべきかという壮大かつ繊細なものです。

この理論の根本には、「量質転換(蓄積・累積効果)」というねらいがあります。このことがアスリートの育成あるいはパフォーマンス向上のためのトレーニング指導で非常に大切なポイントとなります。

1960年代に誕生したマトヴェーエフ理論が、ここにきていろいろ批判を聞きますが、目先の体力・技術の向上を目指す近視眼的・部分的な理論やプログラムが多い昨今、今一度、壮大かつ繊細なマトヴェーエフ理論を見直してみてもいいのではないでしょうか。
