

国体山岳競技選手のトレーニング  
国体選手の育成とトレーニング

古 林 喜 明

私が国体に山岳競技があるのを知ったのは、今から約20年前のことでした。その頃は地元の山岳会に所属していて、1年に何度か北アルプスに行く程度で、トレーニングも岩登りが中心で体力トレーニングは、これと言って毎日していた訳ではありませんでしたが、そんな中で、国体予選会に参加して見ないかと誘われて参加したのが国体との出会いでした。

でも、参加することに少しは抵抗がありました。山登りは「自然」に接することが魅力の一つなのになぜ、人と競い合って山に登らなければならないのかと、その当時は思いましたが、今では立派な競技スポーツとして割り切って受け入れている。「山」と言ってもいろんな山行があり、海外登山、冬山北アルプス、フリークライミング、そして低山ハイキング、それらの中に競技スポーツとして国体山岳競技がある訳で、私のチームメイトも山岳競技に限らず、冬山に行ったり、北アルプスの自然に接したりして、「山」と言うものを見つめている。

私が初めて参加したのが、長野国体で戸隠連峰で行なわれて、この時から登攀競技が正式種目となり縦走、踏査、登攀競技の三種目で競技が行なわれ、現在の山岳競技の原形ができた大会でした。正直言って、それなりのトレーニングを積み重ねて選手3人共、初参加はしたものの、全体的にルールをよく把握していなかったし、トレーニング方法もよく解らず、ただ、無我夢中の中で大会は終わり順位は25位くらいだった。初参加した感想は、ここまできつい競技だとは思わなかった。一日の行動時間は約12時間で、寝泊りは自炊でテント泊、今では考えられないような大会であった。でも充実感という言葉では言い表せないくらいあった。

それから、栃木、滋賀国体に参加した。その頃から、なぜ開催県はあんなに強いのかと、疑問に思うようになった。それは練習量の差で、それも、どれだけ現地の岩場、踏査、縦走会場のコースで練習を積み重ねたかであり、そして現地の状況を細かく把握することによって、スピードアップになりました。選手自身も現地でより多く練習することによって、効率よく必要なところに筋力もついてくる。そんなことに気付いて、滋賀国体では初めて現地合宿を一度だけ行なったところ、その成果は表れて岩場では実際に登って見て、ホールド等の確認ができ、踏査では地形、コースの把握、縦走ではベース配分も確認できて、順位も入賞まであと一步と言うところまでになって、あらためて現地でのトレーニングの重要性を感じた。それが約15年前の事で、たぶん、その頃はどのチームも今ほど現地でのトレーニングは行なっていなかったと思っている。

その後、島根国体では隣県と言う、地の利もあって毎週のように現地トレーニングを行い、結果は見事、入賞を果たした。その時の大会が山口県成年男子にとって初めての入賞となった。

## 2. 登山者の体力とトレーニング

二巡目の国体に入り、山口県は京都国体から昨年の神奈川国体まで11年連続して入賞してきました。私も、京都国体から今まで、成年男子の監督を務めさせていただいた。どのようなトレーニングをして来たかと言うと、まず選手の編成であるが、基本的には山岳会、及び、高校登山部を卒業してからチームに入って来るのが、ほとんどで、その中でまず一番大切な事は「やる気のある選手」この、やる気が無いことには、話にならない。幸い私のところには、国体に興味がある、あるいは山口県代表選手として国体に出場してみたいと、積極的に言って来る選手がほとんどで、私もそんな選手をいちばん望んでいる。そのような選手を予選会で体力チェックをして、メンバーに入れて行き、4～5人体制でトレーニングを進めて、最終的には9月頃にレギュラー選手3人を決めて行く。

具体的なトレーニング方法ですが、最近ではいろんな文献等で、科学的なトレーニング方法、食事の摂り方等、いろんな情報があるが、まだまだ私も勉強不足で、この分野は今回略すが、一年間を通して見ますと、まず4月頃には、メンバーを最低3人は決めて、それからトレーニングに入る。個人メニューは、当たり前ですがランニングを主体として毎日行い、その中には負荷も含み重量は選手に任せている。クライミングは、とにかく時間が取れば壁に触って登ることにしていて、地元にある公共施設の可動式人工壁（夜間照明付き）を使用して仕事が終わってトレーニングを行い、指げん垂を朝、昼、夜に分けて合計200回を目標に行なう。週末には合同トレーニングを標高700mの山で負荷タイムトライアルを行なう。やはり一人で行なうよりは、絶対に複数の選手で行なった方が選手の為には大変良い。一人で行なうと、どうしても妥協して今日はこの辺で終わりにしようと、安易になりがちである。複数だと、お互い競い合うし追い越してやろう、と言う気持ちが出てくる。また最後尾にいる選手はどちらかと言うと諦めて、ただ流してしまう傾向があるので、かならず私が後についてゲキを飛ばしながら登らせる。途中3ヶ所でラップを取り、今後の課題として参考にする。それを毎週末行なうと、必ず成果が表れてくる。そして、近県で行なわれる山岳マラソンあるいは富士登山マラソン大会、丹沢ポッカ駅伝などに参加をし、レース感覚を身に付けるのと、自分の体力が、どこまで通用するのかを認識させる。クライミングも同じで、コンペにも積極的に参加して自分のレベルの確認と今後の課題を見つける。また、年に何回か東京、大阪のクライミングジムに行き自分たちよりレベルの高い人の登り方も参考にしながら技術を習得して行く。

7月から一番重要な現地合宿を月に最低2回行い本大会に備える。しかし、一昨年のお阪国体からルールが改定され、クライミングはオンサイトリード方式になり、今までのように現地に行ってトレーニングをする必要性がなくなった。踏査競技は広島国体から事前にコースが発表されるようになり、道探し等の労力もいらなくなって以前よりは少ない現地合宿で済むようになり、縦走競技も昔あった天気図、装備審査がなくなって、今では体力面だけ集中すれば良いことになり、スタートも一斉スタートにするなど、より競技性の強いものになってきた。その一方では、どこのお山岳会も選手候補の人材不足、そして、負荷重量の減少によって陸上選手でも競技をすることが可能になり、最近は

## 2. 登山者の体力とトレーニング

陸上出身の選手をかなり多く見かけるようになった。以上述べたようにルール等が改定され、より競技性の高いもの、より公平に競技が出来るようになり、選手層も変わってレベルの高いクライマー、陸上出身のスピードランナー、その人たちの参加によって年々レベルの高い大会になって来ており、以前は開催県が3種目共1位を独占していたが、今ではそれがかなり難しい状況になって来ている。

私も監督を続けてきて思うことは、今までは、どちらかと言うと練習の「量」で勝負をしていたように思いますが、これからは練習の「質」を変えていかないと、上位入賞は出来ないと考えている。

トレーニング方法も「量から質」へ、もっと科学的方法を取り入れないと、一流のクライマー、陸上出身のスピードランナーに対等には勝負できない。

高所トレーニング、食事の摂り方、レース中の水分補給、また、最高の体調にもっていく方法として最近では簡単に血液を採取して、その人の疲労度を調べながら練習メニューを決めて進めるなど、今ではいろんな方法があるが、山岳競技はまだまだその分野においては陸上などに比べても遅れていると思う。でも、それらの方法は最近の文献等で情報は得られるが、もう一つ大切なことは、いくら最良のトレーニング方法を習得したとしても、それを実行するのは選手である。それも、素質のある選手はなかなか、すぐには見つからない。むしろ、選手を育成して行く方向で考えた方が良いかもしれない。私の山口県では、一昨年、山口県セミナーパークに可動式の人工壁が完成して、そこにはクライミングの指導ができる人を常駐させている。4年後から高校生にもクライミングが導入されることもあって作っていただいた。これを活用して一人でも多くの良い人材が育成できればと考えている。また、選手にとって練習をしやすい環境づくりも考えなければならない。最近の不況で会社もスポーツクラブ等にあまりバックアップをしない状況になり、その中で国体の強化合宿を行なうにしても仕事を休まなければならない、会社に迷惑をかけることになるので、国体に向けての強化合宿が始まる春に、山口県教育委員会、山口県山岳連盟の方から選手の会社に出向いていただき、少しでも合宿に参加させていただけるようお願いしている。私も毎年、選手達とのコミュニケーションをはかるため、合宿の始まる春頃にまず飲み会を行い「今年も入賞めざして頑張ろう」と士気をあげる。その中には国体選手OBもいて、昔の苦勞話や冬山などの話をする。夏はビアガーデン会、入賞したときは盛大に山岳連盟が祝勝会を行なってくれる。私も選手の経験がある為、入賞するにはどれだけ苦勞し、自分のやりたい他のことも犠牲にしてトレーニングをしなければならぬのが判るので、慰勞もかねて3年に1度は選手を連れて海外に行ったりした。カナディアンロッキーリレーマラソン、ホノルルマラソンなどに参加し、それが少しでも選手にとって良い刺激になり「やる気」をおこして、また入賞めざして頑張ってくればよいと思い、定期的に企画している。以上「国体山岳競技選手のトレーニング」について簡単に述べた。

おわりに、私が初めて国体を体験して約20年、監督を引き受けて10年が過ぎましたが、私の経験からこれからは間違いなく科学的なトレーニングも必要になってくると思いますが、それ以上に選手が

## 2. 登山者の体力とトレーニング

動きやすく「やる気」を起こさせるような環境作りが重要だと思う。それがないと長続きはしない。競技をするのは選手である以上、選手の立場にたって、いま必要なことは何かをハード面、ソフト面いろんな視点から考えていく必要がある。

(山口県山岳連盟)