

国体山岳競技選手のトレーニング
「両刃の剣」を携えて

皇 山 晃

1. 変化する競技会

競技選手とトレーニングのあり方が今回の課題であるが、「各種目」のトレーニングのあり方については巷間にあふれるすばらしいガイドブックにおまかせして、この競技会の基本的な部分で私が感じていることをいくつか取り上げたい。トレーニング論からは少々外れることを前もっておわびしたい。

さて、一昨年のお大阪国体からオンサイト・リード方式がこの競技会に導入されると同時に、多くの選手が交代した。昨年の神奈川で気づいてみるとスピードの時代からの、いわゆる国体クライマーで残っていたのはほんの数名であった。特にスピード時代上位を占めていた若手選手のほとんどが姿を消したのには驚きとともに大きな寂しさを感じる。交代した事情は様々であろうが、彼らの若さと現地に通り体力の限界まで練習した、あの気力をもってすれば新ルール下での活躍も十分期待できるように私には思える。

山岳競技会は競技改革に伴う競技内容の変化が激しく、この変化への対応がトレーニングにおいても、チーム編成においてもポイントと言われる。確かにうなづける。が、しかし競技会は本当に変わっているのだろうか。私には変わっているのは競技技術や競技ルールなど部分的なことのみで、「何を競うか」という競技会の「根本」は山岳競技が始まって以来、何も変わっていないように思える。

競技技術や競技ルールの改定は、その競技が発展する過程で必然的に生じるように思う。スケート競技においてスラップスケートが開発され、この新装備への対応が明暗を分け、スキー複合においてはジャンプルールの改定により日本選手が苦戦する姿を見れば、このような変化は山岳のみではなくあらゆる競技に共通と思われる。これらへの対応は時代の流れとともに当然求められよう。

一方、その競技会を特徴づける「何を競うか」という面は、基本的に変わらないように思う。山岳競技会でも同様で、これは37歳まで私が選手を続けた一事を見ても明らかである。もし競技の「根本」が動いていれば、選手の継続は到底困難である。

ところで、我々は「何を競う」選手なのか。この認識の差がトレーニング等を含め、この競技を考える様々な場面でのスタンスの違いを生じさせているように思う。

2. 複合競技会

山岳競技を一般の人に説明するとき。私はよく「スキー複合と同じです」と話している。スキー複合は「走り」と「ジャンプ」の総合力を競い、山岳競技は「走り」と「登り」の総合力を競う。

時代とともに様々な競技形態は変遷しても、山岳競技が始まって以来この「根本」は動いていないように思う。競技が高度化し、優秀なランナーやフリークライマー達の活躍に目を奪われがちである

2. 登山者の体力とトレーニング

が、最終的にチームの浮沈を左右しているのは、「走り」と「登り」の両方をにらみ選手達ではないか。一人の人間に山岳に関わる最も根源的な「力」と「技」の「総合力」を問うところにこの競技会の特徴があり、「クライミングコンペ」や「山岳マラソン大会」等の単種目大会との際立った違いがある。これら単種目の個人競技会となった時こそ、この競技会は全く別の競技会へと変貌しよう。山岳競技はスタートしてから今日までのところ「走り」と「登り」の総合力を競う、まぎれもなく「山岳複合」の競技会である。

さて、私はこの「複合」にこの競技会のポイントと魅力を感じる。「単種目」の世界は一種目の力がすべてを決するが「複合」の世界は違う。「単種目」でいかに優秀な選手でも、他の種目をこなす力量が無ければ力は半減する。一方、「単種目」では全く目立たない選手でも「複合」の力で上位で活躍することが十分可能である。全国にランナーは何万、何十万とおり、フリークライマーだって何百何千といふ、しかし両方をこなす人は何人いるだろうか。そう考えれば「単種目」の世界とは全く違った「複合」の世界が見えてくるように私には思える。

そしてこのスタンスに自然に立てるのが、本来この競技会の「主役」である「山」を相手にしている人々である。「走り」と「登り」の「複合」というと難しいが、ちょっと厳しい山を登るときに自然に求められる「力」と「技」ではないか。高峰を目指すクライマー達のトレーニング記録を見ればこの二つの力の充実が心血を注いでいることは明らかである。

この競技会は様々な変遷を経た現在でも、本来「山」を相手にする人々のスタンスが「複合」というかたちでしっかりと維持されているように思う。そして各種目の強化のあり方はともかく競技全体のトレーニングの発想は、高峰を目指す「岳人」達のそれに最も近いように私には思える。

3. 時代を越えて

山岳競技会は「登り」にオンサイト・リードが導入されるまで、競技会全体が「走り」に傾いていたように思う。その結果「走り」を得意とする選手達に有利な競技展開がここ十年ほど続いたように思う。しかし、真に「登り」の力を試される競技方式の導入により「走り」と「登り」のバランスがとれ、この競技会本来の競技展開が取り戻されたように思う。

この点、少年種目は現在でも圧倒的に「走り」に競技内容が傾いており、この競技会の性格を思えば一刻も早い「登り」の導入が期待される。「山」に関わる「力」と「技」を、地道に磨いた選手が涙し、わずかに1～2ヵ月の練習で他競技の選手が凱歌をあげるような競技内容では競技会そのものの存在意義が問われよう。

「登り」の導入には安全確保を基盤とした指導者の養成、施設の整備等、困難な問題も多かるうがこの競技会の将来を思えば積極的な対応が望まれる。そして少年への「登り」の導入は、近年後退がささやかれる少年、成年いずれの組織にも、新たな活力を与えるものと私は信じている。

さて、山岳競技会は今後さらに競技会としての発展が期待されよう。様々な改定が施され、議論も

2. 登山者の体力とトレーニング

交わされようが究極には、これまで維持してきた「複合」を一部分でも残すか、それとも完全に「単種目」の個人競技会とするかに集約されるように思う。そしてこの背後には「誰のための競技会か」という根本的な課題が横たわっており、慎重な対応が望まれる。

私はこの競技会がすでに「山」を相手にする人々だけではなく「走り」「登り」それぞれに情熱を傾ける多くの人々のものとなった現在、昔のような「岳人」のための競技会へと改革を望むものではない。しかし、この競技会が「山岳」を冠し、全国の「山」を愛する人々の組織が支える競技会であってみれば、「岳人」も活躍できる競技会であってほしいとは願っている。そしてそのポイントがこれまで維持されてきた「複合」にあるように思う。

このしくみがどこかに残されていれば、将来必ずこの「両刃の剣」を携えて、この競技会の「主役」として活躍する、「山」を愛する若者が現れるものと私は確信している。

(岩手県成年男子チーム)