

2. 登山者の体力とトレーニング (II)

国体山岳競技のためのトレーニング 京都チームのトレーニング

植木 寛子

1. はじめに

国体の山岳競技は、縦走、踏査、登攀の3種目の順位の合計で争われ、「走り」と「登り」の総合的な力が要求される難しい競技である。優秀なランナー、クライマーは数いれど、その両方をこなすとなるとどうであろうか。トレーニングに費やす時間も並大抵ではなく、どの県でも選手確保には苦慮されていることであろう。最近のルール改正を見ると負荷重量は軽量化に向かい、チームの構成においてランナーが競技の主力を担う傾向にあるようだ。とはいえ、縦走は十キロ程の重量を背負っての全力疾走といったハードなもので、ランナーにとっては馴れぬ山道もつらいものである。さらに、オンサイト・リード方式の導入により登攀においてより専門的なテクニックが要求されるようになって、選手も国体競技のために相応の多様なトレーニングをこなさねば通用しない時代である。

そんな中、ランナー主体の京都チームは京都国体以降、入賞を続け、中でも成年女子は上位入賞を果たしている。本稿では成年女子を中心に国体強化のトレーニングについて述べたい。

2. 京都チームの国体強化トレーニング

縦走、踏査ともに必要とされる脚力・スタミナは一朝一夕で身に付く物ではない。京都チームの場合ほとんどの選手が現役のランナー・陸上選手であり、いわば本業であるそれぞれの活動のため十分な走り込みと基礎トレーニングを積んできたといえる。マラソン、トライアスロン、陸上、アドヴェンチャーレースと多岐にわたるなどの活動も山岳競技に負けず劣らずスタミナ・脚力での勝負である。選手はそれぞれ自分に合ったやり方で基礎トレーニングをすることができた。その上で、国体シーズン以外は毎月一回、愛宕参りで有名な愛宕山にて、重量を背負ってのトライアルを行ってきた。清滝の清流に臨んだ麓から愛宕神社のある山頂まで、このコースは国体の近畿予選の縦走コースでもある。月一回のトライアルは、山道での勘を取り戻すためでもあり、自分のトレーニングの効果・調子を確かめるためでもあった。あるいは普段は各自で練習するメンバー一人一人と顔を合わせる貴重な機会でもあった。

一方、成年は登攀のトレーニングのため、ほぼ毎週市内のスポーツクラブに集まり、クライミングの練習も行ってきた。大阪のクライミングジムなどにも積極的に出向き、年間通して継続したトレーニングを行うことができた。コーチの粘り強い指導と、とにかくボードに触って登る機会に恵まれたおかげで、初心者も基本的なムーブを身につけ、幾つかのクライミングコンペに参加するまでになった。

国体が近付くと、現地での合宿がこれに加わる。現地トレーニングは縦走と踏査が中心で中でも踏

2. 登山者の体力とトレーニング(Ⅱ)

査はコースの計測に始まり、あとは時間の許す限り繰り返し入って地図と実地のコースを合わせ、本番を想定したトライアルも行った。

3. おわりに

今更いうまでもなく、山岳競技とは厳しい競技である。重い荷物を背負って、脇目もふらず駆け上がるなど一般的に見て正気の沙汰とも思えない、ある意味、登山の辛いところだけ抽出したようなものだ。しかしながら、京都チームのトレーニングでは終始笑いの絶えることがなかった。いわゆる本業とのバランスを取る中で、辛いはずのトレーニングを楽しむ余裕が生まれたのかもしれない。トレーニングをただこなすだけでなく、スキルを高める喜びを感じつつ楽しく取り組むことが、長く競技を続けるためにも重要だと思われる。

最後に、毎週末を犠牲にし選手のわがままに最後まで付き合ってくれた監督・コーチの皆様に深く感謝いたします。

(京都府成年女子チーム)