

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 マラソンランナー，山を駆ける

——山岳競技歴3年に満たない陸上長距離選手の山岳競技への思い——

富田雄也

1. マラソンランナーが，山へ

「僕は純粋なマラソンランナー。山岳競技？荷物を背負って山を走るって？そんなの邪道だよ…。」

3年前まではそう考えていた。まさかそんな自分が今，山岳競技についての文章を書かせていただいているなんて…。

1997年6月，山岳競技関係者の方には大変失礼だと思うが，まったく洒落のつもりで，職場の陸上部の選手たちと丹沢ぽっか駅伝に出場した。神奈川県秦野市の大倉尾根を全5区間，20kgの荷物がたすき替わりの駅伝。私は1区を任されたが，走り始めて早速後悔。「俺，何やってるんだろ？こんな辛いことして何になるんだろ…。」ところが，国体山岳競技神奈川県代表候補選手チームの1区選手に先着したところから，「富田君，君には山岳競技の素質があるかもしれない…」(監督，談。)と持ち上げられて，秋に行われる大阪国体に向けて，私の山岳競技歴がスタートしてしまった。

2. 理想のチーム，理想の選手

(1) 「King of “山岳競技”」との出会い

国体山岳競技選手は，ランニングは得意だがクライミングがあまり得意ではないという選手（主にマラソン選手であると思われるが）と，ランニングは駄目だがクライミングは芸術的という選手とに大別されよう。ただ，どちらのケースも長期間にわたり両立していけば得意，不得意の差が縮まっていくと考えられるが…。

さて，どのスポーツの世界でも，必ずすごい人があるものである。

私が国体メンバーに加わって2，3回目のクライミング練習に行った時，まるで今にも落ちてきそうな岩を象ったようなクライミング練習ボードを，力強く且つ的確によじ登っている選手を監督から紹介された。あれ？この男，先日僕が出場した丹沢ぽっか駅伝で圧倒的な速さ・強さを発揮して神奈川の国体候補選手チームを優勝に導いた選手じゃないか？

監督から聞いた話では，彼 福島県出身の菅野富寿選手は，福島国体では優勝しており，それ以前の国体でも好成績を収めている選手であり，現在は仕事で神奈川に住んでいて神奈川チームの一員なのだ，と。そう，彼こそ「ランニングもOK（常に5,000m走では15分前後で走るし，荷物を背負うとさらに強さを発揮する），クライミングもOK（実際，神奈川国体本大会の予選では，完登の一手手前まで登れた実力）」の「King of “山岳競技”」なのだ。後に菅野選手と話をしていく中で知ったことだが，高校時代までは陸上長距離選手であったこと，その後地元福島国体の山岳競技で

2. 登山者の体力とトレーニング(Ⅱ)

優勝するために長年にわたりクライミングにも取り組んできたこと、その結果彼が「King of “山岳競技”」と呼ばれるにふさわしい競技者になり得たのだということ…。

(2) 究極のチームとは…

現在、国体では1チームを3人で編成し、縦走競技、踏査競技そして登攀競技にそれぞれ2人ずつ組んで出場する。現行の国体ルールでは、3種目中2種目（縦走競技と踏査競技）が走ることがが主体であり、競技人口からみてもマラソンランナーから選手をそろえた方がとっと早く、より有利であると考えられる。

単一種目の順位向上は、その種目のスペシャリストを集めれば用意にクリアできるが、国体の山岳競技は3種目総合順位を競うものである。踏査競技は走力のほか、定点を当てる正確さを求められ、なかなか順位を計算しづらい競技であるが、実力がそのまま反映され順位が計算しやすい縦走競技と登攀競技で、確実にいい順位を確保したい。

そこで、僭越ながら私の考つく国体で戦うに理想のチーム編成を述べさせてもらう。

まず一人目としてマラソンランナー。ただ速いだけでは物足りない。山なりに適性があり、爆発的な心肺機能と腹の底から沸き上がるスタミナを有し、腹筋や背筋はもちろん、下半身の筋骨格が通常のマラソン選手としては必要ないといわれるくらいの頑丈さを兼ね備えた選手が求められる。出場種目は、縦走競技と踏査競技になろうかと思われる。

二人目としてクライマー。現行の国体ルールにおいて、縦走競技、踏査競技でいくらランニングで順位を稼げたとしても、登攀競技で順位を落とすことがあれば総合順位が伸びない。チーム内に一人、クライミングに絶対的なエース（全日本レベルのクライミングコンペに常に出場し、且つ、上位にランクされるレベルに達している者）を擁することが必要であろう。登攀競技は持っている実力どおりでは順位が決まるものであるから、ここに力を入れられるか、いい選手を揃えられるかが、上位進出のカギになると思われる。ただ、仮にランニングが苦手であったとしても、踏査競技か縦走競技のどちらかに出場しなければならないので、ランニングが苦手なクライマーには走る方も頑張ってもらわなければならない。

さて、三人目だが、ここで「King of “山岳競技”」が欲しい。例えば、縦走競技でマラソンランナーと組み、登攀競技で一流クライマーと組む。そうすれば縦走競技と登攀競技では確実に上位につける。後は踏査競技の結果次第ということになるが、踏査競技で大きな失敗さえ無ければ、総合でも上位を狙うことができよう。

1998年の神奈川国体では、我が神奈川県成年男子チームは「究極のチーム」の域に達したものと自負している。走ることしか能がない私（5,000mを常に15分前半で走れる：縦走・踏査）、全日本レベルでも著名なクライマー高梨護選手（登攀・踏査）、そして「King of “山岳競技”」菅野富寿選手（縦走・登攀）の3人で、踏査競技こそ順位は悪かったが、縦走競技は圧倒的強さで1位、登攀

2. 登山者の体力とトレーニング（Ⅱ）

競技では1位と僅差の2位と、どちらも予想どおりの結果を残すことができた。この結果の影には、たとえ正選手の替わりに出場しても遜色ない実力を発揮できる補欠選手（私はスーパーサブと呼んでいた）の存在も大きい。そしてなにより、異種競技選手の集団をうまくまとめてくださり、素晴らしい結果を引き出してくださった野崎監督をはじめスタッフ陣のお陰である。全員まとめて「究極のチーム」なのである。

総合では、前年の大阪国体につづいての連続優勝という夢は破れ2位という結果に終わったが、ここに至るまでの多くの試行錯誤、喜び、苦しみ、悲しみ等が、今となっては大切な思い出となっている。

3. 「戦えるチーム」から「勝てるチーム」へ

(1) 大阪で「戦えるチーム」になるために～縦走タイムトライアルはお好き？～

「何でこんな朝っぱらから縦走のタイムトライアルをしなきゃいけないんだ…」

1997年夏、初めて大阪国体へ向けての現地合宿に参加し、疑問を越えて悩んでしまったことである。午前4時30分起床、軽食。6時30分には縦走コースでヨーイ、ドン！長年、マラソン生活に馴れこんできた自分としては、捻破りのこの合宿生活に全く理解ができなかった。午前6時半頃って、マラソン生活では朝練習でジョギングをする時間だよ。陸上経験者であるコーチの言うことには、「山には山のやり方があるって、我々陸上選手には絶対理解できないことがあると思うけど、山や朝が早いんだよ。早朝の方が山からみる景色もいいっていうし…」

当時、神奈川チーム成年男子の選手候補は7、8名ほどいた。大勢の候補者から3人を選出するのは、監督の胸中を察するに容易ではなかったと思う。監督をはじめ、県山岳連盟の方針は聞かされてはいないが、次年度開催の地元神奈川国体での優勝を見据えて、まずは大阪国体でどれくらい戦えるのかといったことを確認するチーム編成を考えていたと思われる。

そういった思惑からか、8月から10月にかけて、6、7回の縦走タイムトライアルをこなした。3、4日の合宿中に2回もタイムトライアルを行ったこともあり、陸上のいうとこれはやり過ぎ、オーバーワークだと思い、それを監督やコーチに進言したこともあった。

それでも今思えば、何度もレースペースで練習を重ねるうちに、全く山岳素人の私でも荷物を背負うことに慣れ、急斜面での自分に合った走り方（歩き方？）を身につけることができ、またトライアルの度に自己記録を更新することができて、本番は自信を持ってレースに挑むことができた。

選手になりたい、そのためにはあいつには負けたくない…互いに競い合い、個々のレベルアップが図られるという原理は、競技スポーツの中ではとても大事なことである。平行して、選手同志がコミュニケーションを上手くとることも大切である。食事中やミーティング（お酒を飲み交わしながら…）でも、お互いの意見を戦わせながら、チーム一丸となってより良い方向を模索していた。

競争から選ばれた選手は、体力的にも心理的にもタフになっている。神奈川県成年男子チームは

2. 登山者の体力とトレーニング(Ⅱ)

「King of “山岳競技”」菅野選手をはじめ、私を含め2人のランナーを擁し、初日の踏査競技で出遅れたものの、2日目の登攀競技で5位入賞、最終日の縦走競技では1位を獲得、総合でも逆転優勝することができ、次年度の地元神奈川国体へ向けて最高の結果を残すことができた。

そういえば、合宿以外で合同練習をした記憶がない。クライミング練習については、選手同志が声を掛け合い数名でトレーニングしていたようだが、ランニングの方は普段は荷物を背負ったりせず、各自で通常のトレーニングをさせてもらっていた。クライミングにしてもランニングにしても、国体だから普段と違った特別なことをするのではなく、クライミングは技術向上のための当たり前のトレーニングを、ランニングはスタミナ、スピードをつけるための当たり前のトレーニングを、各々がこなしていたにすぎないのだが…。

因みに、私が普段行っているランニングのトレーニングをざっと紹介すると、一月に3、4回の30～40km走、その間を縫って1,000mを5～8本程度のインターバルトレーニングや、10,000m以上のペース走を組み込むといった具合だ。そういったポイント練習のない日は、ゆっくりと、しかしできるだけ長いジョギングでつないでいる。

(2) 悲しみを越えて…神奈川で「勝てるチーム」になるために～スペシャリストはさらに強く～

1998年1月、大阪国体でともに戦ったチームメート、倉田和輝選手が不慮の事故で亡くなった。地元開催の神奈川国体へ向けて、気持ちも新たに始動した矢先のことだった。選手層の厚い神奈川チームの中で、もう一度選手になって優勝するんだ、と熱く語っていた倉田選手。ランニングもクライミングも一番成長を期待していた選手を失ったことで、一時チーム全体が落胆していたが、この悲しさをバネに団結力が大いに高まったのも事実だ。

大阪国体時には候補選手が多かったが、その後1人去り、また1人去りといった具合で、春の時点では前述の「究極のチーム」、正選手3人と補欠選手2人がほぼ決定していた。競争の中から互いにレベルアップさせていった大阪国体とは違った選考ではあったが、私たちに迷いはなかった。逆に、選手が早々に決定したことで、それぞれが自分の担当種目のレベルアップ向上のために自分に合った方法、スケジュールで取り組むことができた。私にしてもクライミングのエース高梨選手にしても、もう大人であり、自分が何をすべきかということが分かっているわけで、あえて同じトレーニング、スケジュールに固執せず、意見を尊重しながら見守ってくれた監督、コーチの理解が、選手として大変やりやすかった。実際、本格的に国体を意識して現地でのトレーニングを始めたのは夏になってからであり、以後、縦走のタイムトライアルにしても、踏査競技の練習にしても、嫌という程こなしてきた。

合宿では、本番の日程(1日目:踏査、2日目:登攀、3日目:縦走)を想定してのトレーニングも行ってみた。例えば、合宿初日に模擬踏査競技を行い、2日目にクライミング選手にはたっぷりとクライミング練習をしてもらう。そして3日目は縦走競技のタイムトライアル。各自の疲労の

2. 登山者の体力とトレーニング（Ⅱ）

出方、調子の持っていく方まで気を配るようにした。また、合宿と大会本番には専属トレーナーにも同行してもらい、体調管理にも細心の注意を払うようにしていた。

やり残したことはなかったと思っている。身体も心も、自分の生活のほとんどを、国体のために注ぎ込んできた。最後の合同練習の後、帰り途中に菅野選手と温泉へ寄った。湯船につかりながら何を話していたかは憶えていないが、互いにそれまでのことを振り返り、「人事を尽くして、天命を…」の境地に浸っていたことと思う。

4. 勝つために、私はこんな点に気を使ってみました

国体に出場する以上、勝ちたい。では、勝つためには何をしなければいけないか。マラソン練習しか知らない私でも、マラソン練習のノウハウを山岳競技にも少しずつ取り入れてみたり、新たな試みもしてみた。

多くのマラソン選手は、レース途中のラップ（途中通過タイム）を大事にする。このラップという概念を、縦走トレーニングに取り入れてみた。コース上にあらかじめポイントを数か所決めておき、その通過記録をとっておく。データが増えると、自分がどの区間が強いのか弱いのか、次のタイムトライアルに向けての課題が見出しやすくなり、以て本番での目標タイム設定がしやすくなり、トレーニングにもはりが出てくるものである。踏査競技においても、タイムも大事な要素であるため、この方法を自分なりに取り入れてきた。私にとっては当たり前で大事なことであるが、果たしてこの方法がチームメートに受け入れてもらっていたかは分からないが…。

また、山を上ったり下ったりという競技であることから、腹筋・背筋はもとより、下半身の強化がより重要である。そこで、私が行った下半身補強トレーニングのうち2つを紹介しよう。

まずは、しゃがんだ状態からジャンプ。酸欠を起こすくらいの回数を数セット行う。上り坂で身体を持ち上げる太股の筋肉と、下り坂で着地に耐えられる太股の筋肉が強化されると考えた。もう一つ、よくトレーニングジムなどに設置されているが、その場でステップするマシーン（踏み込む負荷を調節できる）で上体をスケート選手のように前傾させて踏み込む。急な上り坂では、背中に荷物を背負っているせいもあるが、かなり上体を前傾させて歩いているはずである。そういった体勢でも力を出せる訓練を積んでおく必要があると考えた。

まだまだ様々なトレーニング法を考えつきそうだが、いずれにしても、通常のマラソン練習を基本に、これは良さそうだ、効果がありそうだといったことに気づいた時、どんどん試してみようと思う。

5. 私は「コレ（国体）」で、山が好きになりました

「山岳競技なんて、邪道だ」と思っていた私は、職場の山岳部に入部させてもらい、年に1回はハイキング要素のある登山に出かけている。また、専門のマラソン練習の一環として、登山レースやトレッキングを以前にも増して練習メニューに取り入れるようになった。

今後、様々な競技スポーツの選手が山岳競技に目を向け参加してくることが、山岳競技のメジャー

2. 登山者の体力とトレーニング(Ⅱ)

化、競技レベルの向上に繋がると思う。以前、某山岳雑誌で、国体山岳競技に陸上長距離選手が出場すれば勝つのは当たり前、登山者が勝てない山岳競技はナンセンス、さらに、国体における山岳競技の在り方自体を問うといったような主旨（私の解釈違いであればお詫び申し上げます）の記事が載っていた。確かに、よそ者が入ってきて山を荒らしていったと捉えられかねないとも思うが、私自身、一スポーツ選手として、マラソンと山岳（縦走）競技の融合性といった観点からだけでも個人的に大変勉強になった、学ばせていただいたと思っているし、今後私のできる範囲で普及していければと思っている。それに何にも増して、多くのスポーツ仲間と出会えたというかけがえのない財産をいただいたということに、強く喜びを感じている。

最後に。大阪国体の初日の踏査競技で、私は大変なミスを犯していた。それさえなければ、踏査競技でも1位になれたのに…。まして、2日目の登攀競技でよい成績を残していただけに、総合優勝を逃しそうで悔しいやら情けないやらで落ち込んでいた私に、縦走競技を控えた最終日の朝、竹内監督がこうおっしゃった。「夏の丹沢ぼっか駅伝で君とめぐり逢えたことは、最高の出会いだった。君の今までの縦走の持ちタイムでは、誰にも負けるはずがない。君は日本一の縦走選手だ…。」

これだから、スポーツはやめられない。今後もマラソンを続けながらも、山岳も含め、いろいろなスポーツに関わっていきたいと思っている。

(神奈川県成年男子チーム)