

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 高校山岳部と国体強化

田 中 勲

1. はじめに

筆者が少年男子監督として初めて本大会へ出場したのが、平成5年の東四国国体であったから、監督業も今年で7年を数える。この間に山岳競技は第1ステップ、第2ステップと競技のスマート化、ジャッジの客観性重視を掲げ大幅なルール改正が行われた。3年後の高知国体から踏査競技の廃止、少年へのクライミング導入が実施され一応の収束をみるものと思われるが、それにしても変わり様である。ましてや山岳が得点競技に移行してすぐの国体をご存じの方には、隔世の感があるに違いない。

そんな中、広島少年男子は地元大会に1名陸上選手を入れたのを例外として、これまですべて高校山岳部より国体選手を輩出してきた。成績は筆者の携わった7シーズンで1位1回、2位4回、3位1回、ブロック予選敗退1回であるから、欲目でなくとも好成績と言って差し支えなからう。しかし一方で近年は陸上長距離界からの選手登用が盛んであり、現に本大会でも好成績を修めている。指導者にしても山岳経験者である必要性はかなり薄くなったといえよう。

本稿では高校山岳部顧問の立場から、国体選手を育てる指導について考えてみる。

2. 競技の特性

(1) 縦走競技

負荷重量多かりし頃、起伏変化のある長い特 구간ではレース運びを練ることが重要であった。陸上出身の選手にあえて弱点をさがせば、①不整地になれていない②急な登りに慣れていない③負荷重量のために本来の走りができない、などが挙がる。筆者は山岳部員の特性を生かすため、フラットに近いロード部分と登山道に入ってから登り部分とのペース配分を考え、後半の急登で勝負を賭ける作戦をとっていた。またチームタイム制であったため3人を揃えてゴールさせるよう、繰り返し試走のデータを取り、重量配分に気を遣った。結果、広島の選手がペースの落ちる上位陣を終盤で追い抜き上位に進出したり、逆に実力トップのチームが1人の遅れのために下位に甘んじるケースもみられた。しかしこれはあくまで戦術の勝利である。やはり圧倒的な脚力の差はいかんともし難く、年を経て経験の積んだ陸上選手が他県からエントリーし始めると、広島のような山岳部員の構成では1位を取ることが非常に厳しくなっていた。

先に挙げた陸上選手の弱点も、彼らがコースに慣れてしまえばもはや弱点とはなりえない。加えてルール改正により負荷重量は下がり（少年男子で1名10kg）、レースは一気に駆けあがる勝負となった。チームタイムは個人タイムの合計となり、もはや重量配分の調整やレース中のチームワー

2. 登山者の体力とトレーニング（Ⅱ）

クは必要ない。チームメートを助けなければ自分がいち早くゴールして合計タイムを縮めてやるしかない。序盤はマイペースで、などと余力を温存してはおれないのだ。最初から飛び出し、そのままレースを引っ張ってゴールするようであれば縦走1位は難しい。この競技に限っては陸上選手、クロカン選手の優位性はまぬがれない。山岳部員を鍛えるにはそれなりの別メニューが必要である。

(2) 踏査競技

エリア公開時代、スタート前の地図配布には緊張感があった。事前調査をしてルートを網の目のように描いた下見地図から一本のサークルとしてコースが決まる瞬間である。実際にはこのときはじめて知る通称「新道」もあり、これも物議のひとつであった。選手はスタートまでのたった3分間に走るルートを把握しなければならない。なにせ直前発表であるからコースを間違えるチームも少なくなかった。批判の多かった競技であったが「踏査」競技として下見だけではまかなえない真の読図力が必要であった。広島はこの点を重視し、まず正確なマスターマップ（既存のルート、目印などをいれた下見地図）の作成に力をいれた。枝道にすべて入るのは当然で、踏み跡程度のもも藪をかき分け測量した。優秀なスタッフのおかげで毎回競技地図に物言いをつけるほどのマスターマップができあがった。さらに地図配布の際の短時間でのコース把握、新道に対する対応など事細かにマニュアル化した。一昔前はこれに「設問」対策として繰り返し模擬テストを行い、設問所での時間短縮を図っていた。こうしたトレーニングに立って、広島はこれまで踏査競技で地元をおびやかす成績をあげてきたのである。

しかし、設問はなくなり、やがて競技コースはライン公開となった。コースは決まっておき地図は事前発表されるのでどのチームも安心して測量に励めばよい。登山道も早くから整備されているのでメジャーをもって目印を決めるのも苦ではない。いわば読図ビギナーでも定点満点が夢でなくなった。これまで監督は選手選考で走力をとるか読図力をとるかの選択に悩んできたが、これで「走り屋を国体コース限定の読図屋に育てる」という新しい戦術が可能となった。山岳部出身のプライオリティはここでも消滅するのである。

結果としてレースのハイスピード化が促進された。筆者はそれまで「まずは定点を落とさぬように。タイムはあとからついてくる。」という指示を出していたし、実際タイムで上回るチームが定点を落とし逆転されることも珍しくなく、定点満点こそが最重視された。しかし状況は変わった。いまやタイムの速いチームが定点を落とす保証などどこにもない。優勝するには定点満点を当然とした上で、タイムトップでゴールしなければならない。繰り返すが1位を狙うにはもはや走力重視なのである。反復練習により、極限状態で走り回っても定点を落とさない力をつける強化に切り替えざるを得ない。

上記の理由からもっとも大きな要素はコース下見の回数である。走力を持った選手に10日間以上

2: 登山者の体力とトレーニング(Ⅱ)

の現地合宿を組ませ、コースを体で覚えさせるのが望ましい。廃止まであと2年とはいえ強化スタッフには負担の大きい競技である。

(3) クライミング競技

少年でも3年後の高知国体から導入される。2000年春の新入生から選手対象となるので対応を急がねばならない。まずはハード面の整備をどの県も考えていよう。クライミング人口の多い成年と違って少年ではクライマーを選手にという発想は薄い。総合優勝を狙う以上、2種目で上位に入る必要があり、どうしても1名は縦走と兼ねる選手がいるからだ。ボードの巧い選手にランニングを強いるより、ランナーを徹底的にボードに通わせてクライマーにする方が強化の効率がいい。実際高校生は上達が早い。実施前なのであくまで推測だが、4月から半年間で国体出場もあながち夢ではないのではないか。その意味でクライミングジムをもたない、もしくはあっても通い辛い位置にある県にとっては練習ボードの確保が急務となる。

トレーニングについてはオンサイトということで踏査ほど現地に通う必要もなからう。代わりに専門の強化スタッフが必要となるが、合宿のあり方は様変わりするだろう。クライミングのレベルアップのため小・中学生からの強化という発想も当然でてくる。自然壁ではなくあくまでボードクライミングなのだから、山岳部に限ったジャンルではない。選手発掘には柔軟な考えが要求される。

3. 強化の取り組みに対する姿勢

強化を語る時、少年の場合監督が選手とどういう立場関係にあるかで実践も違ってくる。

(1) 陸上部の選手で通常トレーニングする場が監督の所属とは別にある場合、すなわち平素陸上部に属し陸上の指導者についている場合

極端な話、走力アップについては陸上の指導者にまかせることになる。いわば国体のために選手を借りている状態だから、監督の一番の仕事は選手を山に慣れさせることである。週に1度は地元山岳コースを走らせ、山の走り方、負荷重量が走りを与える影響などを体得させる。ブロック大会、本大会が迫ればその準備として現地合宿を組み、コースに慣れさせる。踏査については先に書いたようにもはや暗記でよいのだからいかに練習回数を積むかである。マスターマップの作成も事前に指導者だけが現地入りして仕上げておき、あとで選手に提示すればよい。近年このパターンのチームが増えたように思う。踏査の代わりにクライミングになっても同様である。ジムに連れて行き徹底的にボードにさわらせる。具体的な細かい指導もなれば自分もムーブについて知る必要があるが、難しければ成年と合同練習の形をとればよい。クライミングだけなら教えてやろうという人も県にはいるだろう。つまりこうした機会を数多く与えてやれる時間的余裕のあることと、国体ルールに精通していることが監督にとっては必要となる。

(2) 山岳部の選手で監督が顧問である場合

細かく言えば選手が監督の勤務校の所属かどうかで取り組みに若干違いが生じる。選手との人間

2. 登山者の体力とトレーニング（Ⅱ）

関係、指導可能な練習時間の確保からみても自校の生徒の方が有利である。しかし国体ともなれば全県一区で記録会・予選会により候補選手を募るのが普通であるから、実際はそうならない場合がほとんどであろう。県によっては選手を出した高校の顧問が国体監督を務める例もあるが、広島の場合国体監督は岳連競技部の管轄であるから、そうした年代わりスタッフとはなりにくい。監督は監督、選手は選手である。筆者などは逆に選手の平素の高校生活は知らない方がいいと感じる方だし、確かに平日の練習を見てやれる時間は少ないがその分合宿に力を入れればよい。ちなみにこれまで人間関係で困ったことは一度もない。

国体選手の場合、通常の部活動に加えて別プログラムが必要である。単に持久力を高めるメニューだけでなく、高い心拍数で1時間程度の運動が持続できるような練習が必要である。縦走を意識したインターバルや坂ダッシュも効果的である。また陸上出身の選手に比べて下りに強い（急降を駆け下りられる）ので、この長所も伸ばしたい。踏査コースには必ず下りがあるし、熊本国体では縦走コースにも長い下りが設定されていた。あとは読図力の強化である。いくら暗記でよくなったとはいえ、センスがあるとなしでは飲み込みのスピードも違えば、本番の安心感も違う。陸上の選手と違って週1回とは言わず部活動として毎日でも地形図に接することができるのだから、早い時期から鍛錬させておきたい。

4. メンタルトレーニングの必要性

広島チームの場合、上記の姿勢に乗っ取って現地合宿は時間の許す限り多めに組む。また山でのレースに慣れさせるため、読図講習を行ったり近郊の低山でクロカン風のランニングプログラムをさせることもある。しかし振り返ってみても取り立てて秘策と呼べるような科学的トレーニングを導入した記憶はない。そうした理論とデータに基づく取り組みは他の執筆者におまかせしよう。本稿では特に少年（高校生）を意識しフィジカルな側面を離れ、素人ながらメンタルトレーニングの必要性について説いてみたい。

高校生が大会本番で「化ける」というのは山岳に限らず他のスポーツでも言われることである。よくいう「うれしい誤算」である。無論地力があってこそのことであるが、逆にそれを大舞台で発揮できない選手も多い。山岳部の生徒の場合、スポーツとして緊張感のある短期決戦には慣れていない。体育系クラブとはいえ、いわゆるヨーイドンの世界とは異なるからである。国体ではレースの数十分の中で自分の力を120%出さねばならない。ゴールしたあとに「まだいけますよ」では意味がないのだ。筆者は選手に自らの精神を自分でコントロールするよう求めた。ただがんばろう、思いきり走ろうといった具体性のない目標ばかり抱くのはいただけない。リラックスと緊張のバランス、そしてレースのイメージトレーニングこそが「化ける要因」となりうる。馬鹿らしいと思われる向きもあるだろうが、あえて筆者が選手に出した指示を紹介する。

2. 登山者の体力とトレーニング(Ⅱ)

- ① 自分が一番リラックスできる小道具を持参せよ。お気に入りの音楽、写真など何でもよい。最も心が落ち着くものを身近に持て。
- ② リラックス状態で横たわり、目を閉じてコースのイメージトレーニングをせよ。スタートからゴールまでコースの状況、あたりの風景が浮かぶように。そして走っているのは自分自身。必ずゴールではトップに入りガッツポーズする状況を思い浮かべよ。
- ③ ジンクスを作るな。常に自分の努力を信じよ。
- ④ レース当日は起床からスタートまでの自分の動きを食事、移動、集合、ウォーミングアップの中身まで事細かに計画し、頭にインプットせよ。当日は時計片手に分単位でそれを実行せよ。

効果がどれほどのものかわからない。ただこれを取り入れて以来、選手がレース中にパニックや放心状態になることは防げている。それはとりもなおさず冷静にレース運びができていることを意味する。冷静とは単に冷めていることではない。体が高ぶって熱くなっているも頭は働いている状態を指す。

上位に入賞すると、広島は見かけ強くなさそうなのにと他チームに評される。監督としては最大級の賛辞だ。ただ選手の名誉のために繰り返す。やはり地力があってこそそのメンタルトレーニングなのだ。日々のトレーニングの積み重ねがここぞというときの爆発力につながる。化けたと言っても、ただ選手にそこまでの実力が備わっていたことが本番で明らかになったに過ぎない。

5. 終わりに

熊本国体のあと、「どこへ行く山岳競技」といった話題で他県の監督と雑談をした。冗談抜きで国体山岳競技の運命はどうなるのだろう。多スポーツでも多少のルール改正はあるが、これほど短期間に様変わりしていく競技も珍しい。歴史をたどってみても、上位チームの勝ちパターンはさまざまである。古参の監督は言う。あのとき今のルールだったら勝てる、勝てない云々と。強化のハウツーをさぐるのは競技として安定してからではないだろうか。そう愚痴をこぼしながらも毎年やってくる選手を前に、我々は先を見ようとしている。必死でがんばるこの子らに何とかいい目を見せてやりたいと、その気持ちを支えにまた合宿へと発つのである。

(広島県山岳連盟)