

## 国体山岳競技選手のトレーニング 国体に向けた強化練習

杉本考男（富山県少年女子監督）

平成12年10月に開催されたとやま国体の山岳競技では地元富山県チームが優勝した。中でも、少年女子は3日間の競技全て1位という輝かしい成績を収めた。簡単に「優勝」という2文字で綴ってはいるが、ここまでの道のりは決して平坦なものではなかった。

毎年県内予選の頃、少年女子の参加が少なく女子チームを出すのでさえ苦勞するときもある。他県では、早くから陸上や駅伝関係のアスリートを援助してもらい山岳競技に出場していると聞いてはいたが、富山県ではなかなか陸上からの理解が得られず、毎回山岳部の生徒を选考しての出場だった。

だから、縦走は問題にならないし踏査は読図は良いが、結局は時間点で負けてしまう有様だった。

山岳部のどんなに足の速い選手を連れてきても、もともと陸上の選手と競争となると明らかに能力に差があり勝負にならなかった。また、3人の万全な選手を揃えるということも並大抵のことではなかった。

---

それが、平成11年の熊本国体が開催された年のこと。陸上部として、山岳競技の県予選に1校が出場してくれた。これも、急にはなくこの数年前から少年男子チームに駅伝部の生徒が出場してくれたのをきっかけに、女子にも声をかけていた。彼女たちは当然山岳競技の存在をこのときに初めて知ることとなる。生徒達も、県予選には部活の練習の延長のつもりで来ていた。

予選会終了と同時に、陸上部の顧問の先生に話を持ちかけた。とやま国体で優勝するためには、どうしても陸上部の選手の協力が必要なこと。そのために力を貸して貰いたいこと。最初のうちは、なかなか首を縦には振ってくれない。当然だろう。ただ、こちらの熱意を最後は分かってくれ陸上競技に支障がない程度に協力することで合意した。

山岳競技に向けてのトレーニングは始まったが、学校での部活動や陸上の大会日を避けて練習しなくてはいけなかったのが、なかなか思うようには進まない。ただ良かった点は、もともと走ることにかけては十分練習を積んであるので足腰に支障がないように山道を走らせるだけで良かった。とはいうものの平地と違ってかなりの負担がかかるので1日に試走1本が限度と考えていた。

トレーニングを開始した当初、当然の事ながら選手と打ち解け合うことも大切だった。学校を離れてのそれも今までとはまったく環境の異なる場所で、知らない監督・コーチ陣とトレーニングをするのでよそよそしさが充分にあった。ただ、監督もコーチも学校の先生で皆明るい人だったので、選手との交流にはさほど時間はかからなかった。トレーニングも日を追うごとに山道に慣れるため軽く走ることから、上り下りの走り方、体重移動、区間に分けてのタイム設定、コースの取り方など教えて

## 2. 登山者の体力とトレーニング (III)

いった。怪我には十分注意をしていますが、選手は普段使わない筋肉を鍛えていることになるので、筋肉痛や筋肉疲労が溜まり、中には疲労骨折を起こす選手もいた。選手は協力的であるといっても、「何で山岳をしなくちゃいけないの。」という気持ちをいつも持ち続けていた。

時には、我々に言葉で言ってくる時もあった。そんなときは、「この練習が陸上にも生かされるから。」と言うしかなかった。

トレーニングを重ねる度、タイムは早くなるが全国で戦えるかというとまだまだだった。北信越国体では全国大会の出場権を手に入れたが、出場枠や各県の選手層を見ると好条件が揃っていただけで力が付いたからとは言えなかった。熊本国体に向けては選手監督との気持ちのつながりはできていた。トレーニングはというと、場所が離れているため時間的にも経済的にも、また心身的にも辛いものがあった。実際、現地でのトレーニングは、縦走は午前・午後1本ずつが精一杯で踏査となると何日あっても全然足りなかった。経済的な理由から、選手には満足のいくトレーニング内容にしてあげられなかったことが悔やまれる。熊本国体では、選手は2校合同チームで望むこととなり各学校での日程調整もしなくてはいけなかった。結局3人揃ってのトレーニングは余り出来なかった。

熊本国体は、選手の体調不良やトレーニング不足で14位に終わった。帰りの電車の中、来年とやま国体もがんばろうと声をかけてみたが返事は「No」だった。山岳に対して辛いイメージしか残らなかったということだ。熊本国体が終わり、私はしばらく山岳オフの生活になった。

---

年が改まり平成12年、とやま国体に向け始動してほしいとの要請があった。果たして選手は集まるのだろうか。それが心配だった。熊本国体が終わってからは、いろんな情報が耳に入ってきた。紆余曲折しながら前回の選手がまた参加してくれてくれるということを聞いた。加えて、陸上の顧問の先生や保護者、そして学校上げでの協力を頂けることも聞いた。

3月に指導者の打ち合わせを行い、今後のトレーニング方法について検討した。この年は、コーチ陣も多数加わり現地調査・データ収集・学校での選手管理・山での選手管理など細かい配慮をすることができた。一人一人の仕事分担と信頼をもってトレーニングがスタートしていった。選手も2回目だったため、山岳競技に対する基礎トレーニングについては繰り返し教えることは無く上位成績を狙うためのトレーニングへと切り替えることができた。また、後輩にも山岳競技について参加を呼びかけてくれ、今回は「やるからには優勝をねらう！」と意気込みを見せていた。陸上の先生も普段の練習に山岳向けのトレーニングを取り入れてくれたり、現地トレーニングを一緒にしてくれたり協力的に活動してくれた。選手との連絡を密にするために携帯電話でちょくちょく話をして、生活の様子や学校の様子など聞き、選手のことを自分をもっと理解するようにも努めた。

トレーニングにおいて、縦走は何度も試走するなかで区間ごとに目標を立てた。舗装道路から山道へはトップ集団（できれば1位）で通過、勝負をかける区間、全速力を出す区間など。踏査について

は、これも何度も試走して地形や次の目標物までの距離、区切りの良いところまでの時間など全てを頭の中にたたき込むまで練習した。どうしても現地に入れないときは写真を持ってのイメージトレーニングを欠かさなかった。選手は目に見える形で、体力の向上・タイムの伸びを示してやれば現時点での欠点や今後の課題がはっきりと見え自分がやるべき事が分かる。トレーニングの成果と選手、各スタッフ陣のがんばりでとやま国体では見事優勝することができた。

とやま国体に望むに当たって良かったことは以下のことである。

- ① 出場選手の中で2回目の選手がいた。
- ② 選手が1校からの出場で日程が組みやすかった。
- ③ 支援スタッフが充実していたこと。
- ④ 顧問、学校関係、保護者の全面協力が得られたこと。
- ⑤ 練習回数を十分に積めたこと。 など

---

今までのトレーニングを通して、選手は山岳競技への取り組み方や陸上競技との違いを感じ取ったことだろう。我々は、選手が持っている全ての力を引き出させるために選手以上に現地での調査や研究をしていかなければならない。ただ、1人の力は過小なものなので多くの専門のスタッフを動員し各分野での指導が必要となる。けれど、忘れてはならないのは最後に選手が誰に従っていけばよいのかをはっきりさせておき、その人との信頼関係を作り上げる必要がある。

多くの方々の協力を得て、とやま国体では優勝することができた。その後、選手たちとこれまでのことを振り返って話す機会があったのだが、「苦しかったけど、優勝できて本当によかった。」「先生がいたから楽しくできました。」と言ってくれたことが何より嬉しかった。

最後に、少年女子選手の言葉が印象に残ったので記しておく。

「先生、私はこの高校3年間部活（陸上）と山岳しかしてこなくて、学校で友達が芸能人のことやテレビ番組、ファッションの話をしている所に入っていけなかったけれど、何も打ち込むことが無かった人と私とでは絶対人生、違ってくるよね。」

私は、力強く「もちろん。」と答えてあげた。