

2. 登山者の体力とトレーニング (III)

国体山岳競技選手のトレーニング 福島県山岳競技チーム (少年) の強化方法

市川 清 (福島県山岳連盟強化委員)

1. はじめに

福島県山岳連盟は、平成5年から国体山岳競技の少年の部に力を入れ始めた。その後の国体山岳競技における福島県少年男子、女子チームの成績は次のとおりである。

私たちは平成5年以降8年連続で国体に出場し、幸運にもほぼ毎年8位入賞を果たしてきた。入賞ヒット率93%。

本県の場合、国体に出場した選手は殆どが始めは山の経験のない陸上部に所属する長距離選手である。毎年6月に初めてザックを背負い (丹沢ポッカ駅伝)、5ヵ月後の10月には国体の桧舞台で活躍しているのだ。

年	国体開催県	少年男子	少年女子
平成5年	徳島県	13位	2位
平成6年	愛知県	2位	1位
平成7年	福島県	1位	1位
平成8年	広島県	3位	3位
平成9年	大阪府	1位	7位
平成10年	神奈川県	5位	2位
平成11年	熊本県	3位	4位
平成12年	富山県	8位	3位

2. 山岳競技は登山と陸上競技の間にある独自のスポーツ

そもそも「山岳競技」は、山をゆっくり登る「登山」と、平地をより速く走る「陸上競技」の中間に位置する「独自のスポーツ」と考えている。各高校に山岳競技部が存在しない以上、山岳競技へ入ってくる選手は、山岳部員か陸上部員が大半を占めると思われる。

本県の場合は、高体連山岳部が従来から山岳競技反対の立場をとってきたため、平成7年の「ふくしま国体」を2年後に控えた平成5年から、陸上選手をもって山岳競技チームを結成し、強化指導は山岳連盟のコーチが直接行う体制をとってきた。

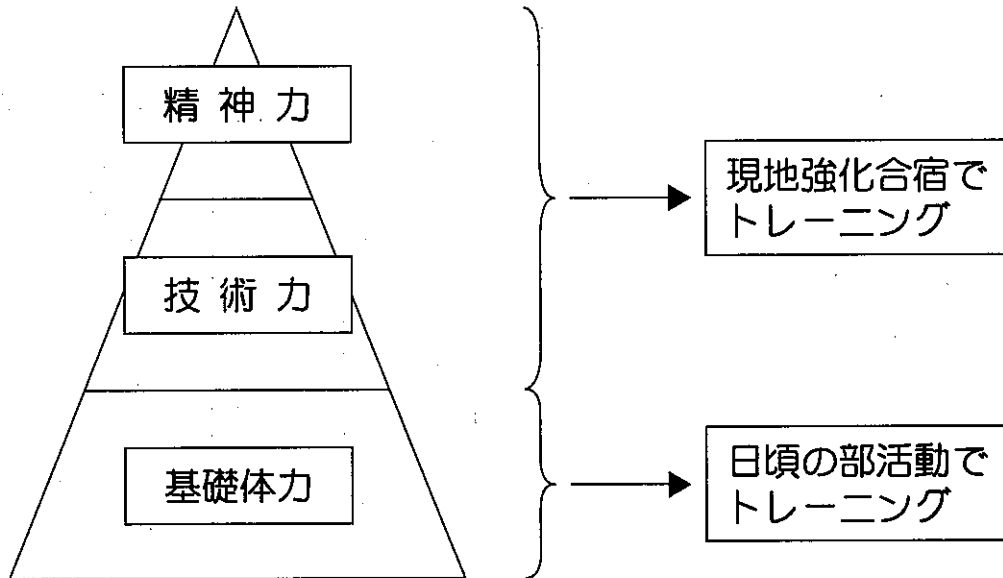
平成5年の東四国国体で、少年女子がいきなり2位に入賞した事で、山岳競技には陸上部が最も適任である事を実証すると共に、その後も、国体での上位入賞を目指し陸上選手を起用している。

ここ数年、県立田村高校の陸上部員が国体出場しているが、選手の走力は長距離部員全体の中間レベルぐらいであっても (ただし将来伸びそうな選手) 山岳競技に興味を持ち、やる気のある選手が集まってきている。

3. 福島県少年チームの強化方法を紹介

平地しか走った事のない陸上選手をいかにして山岳競技選手に育成していくか。しかも我々に与えられた5ヶ月間という短い期間の中で、できる限り頂点を目指して山岳競技力を高めるためには、日頃の厳しいトレーニングと工夫をこらした現地強化合宿が不可欠である。

縦走競技で勝つための「基礎体力」。タイムレースで力を出し切り、踏査では定点満点を取るための「技術力」。そして、本番で勝つための「精神力」のトレーニングについて、本県の行っている強化方法を紹介します。



(1) 基礎体力のトレーニング

日頃のトレーニング内容は、陸上部の顧問の先生のメニューに全面的にお任せしている。山岳競技の現地合宿が始まる前年の11月～5月までの7ヶ月間は、完全に他の長距離選手と同じ練習をしてもらい、6月の山岳競技現地合宿開始から10月の国体本番までは、ほぼ毎週、競技会場に合宿に出かける事になるため、放課後の部活動も山岳競技チーム独自のメニューになる。

1週間のスケジュール（6月～10月）は次の通り。

- (月) 完全休養
- (火・木・金) ジョギング（アップダウンコースを60～120分）
- (水) トラックにてスピード練習
- (土・日) 現地強化合宿（縦走・踏査）、負荷練習

(2) 技術力のトレーニング

前記の基礎体力が、日頃の部活動での走るトレーニングを中心に培われていくのに対して、山岳競技独特の技術力は、実際に毎週末、大会会場となる山（コース）においてトレーニングする事で強化している。

強化合宿の年間スケジュールは例年次のようなものになる。

2. 登山者の体力とトレーニング (Ⅲ)

時 期	内 容	備 考
6月上旬	コーチと選手が顔合わせをした後、丹沢ポッカ駅伝出場。	始めて山登りを体験する。殆どの選手が、ここで初めてザックを背負う。楽しい大会。
(この間約5週間)	県大会コースで山岳競技練習(踏査中心)	初めて山岳競技に接する。
7月中旬	県大会出場	初めての大会出場
(この間約5週間)	毎週、東北大会コースで現地強化合宿	土、日だけの合宿
8月下旬	東北大会出場	8年連続国体出場権獲得
9月上旬	国体コースに始めて入る。	他のライバル県より2ヶ月以上遅い。
(この間約1ヶ月半)	毎週、国体コースで現地強化合宿	死に物狂い
10月中旬	国体出場	毎年の最終目標
11月～5月	通常の陸上部活へ戻る。駅伝やロードレース等に参加。	山岳の合宿から開放される時期

(3) 福島県における縦走競技を5回で仕上げる方法(メンタルトレーニングを含む)

ここで縦走競技コースを大会本番までに5回登ることとして、どのように強化しているか具体的に紹介しよう。

【1回目】

- ① 第1回目は空ザックを背負いコースを往復する。
- ② 2万5千分の1の地形図から、今日のコースの距離、標高差、急登の数等を全員で確認したところで全員で一緒にスタートし、ゴールまで一団で登ることにする。自然や風景を堪能しながら。
- ③ 平地は速足またはジョグ、登り坂は全員が離れないくらいのペースが速さの目安となる。
- ④ スタートしてから5分～10分間隔でチェックポイント(以下CPと記載)を決めてゆく。平地であれば10分～15分間隔ぐらいでも良い。大きな分岐点、地形の変わり目(急登始まり、終わり等)は一応CP候補として押さえていく。
- ⑤ CP通過の記録は各自ストップウォッチを準備し記録する。その時、CPに名前を付け、その場所の風景と合わせて覚えるようにする。
- ⑥ ゴールに着いたら記録を基にして、CP候補の中から正式なCPを5個～7個程度に絞込む。
- ⑦ 下ってくる際、もう1度CPの位置と名前を確認しながら、正式な自分たち独自のCPを確定していく。以上、全員参加で行う。

【2回目】

- ① パッキングは前日に十分時間をかけ準備しておく。
- ② ザックの重量は規定重量プラス1.5キロから始める。
- ③ スタート前に、今日の目標CP通過タイムをマジックで腕に書き込む。
- ④ 一斉スタート後は各自CPのラップタイムを記録しながら登る。
- ⑤ ゴール後の下りは必ず同じコースを降り、CPの位置を再確認すること。下りで振り向きながら地形確認（CPの位置確認）していけば登り0.5回分ぐらいの意味を持つ。
- ⑥ 各自のCPのラップタイムを一覧表に記録し、スタミナ配分を振り返りながら、次回の目標ラップタイムを設定する。

【3回目～4回目】

- ① ザックの重さは規定重量プラス1キロ→0.5キロへと軽くしていく。
- ② 各回とも、スタート前に目標CP通過タイムを腕に書き込む。
- ③ 本番だと思って本気で登る。CP通過タイムを個人ごとに正確に記録する。そして、優勝タイムを想定しながら、都度、次回の目標タイムを設定していく。
- ④ ここで肝心なことは、毎回重量を軽くしていき、かつ、コースに慣れるに従い、必ず速くなることを選手に体で覚えさせること。そしてそれを信じれば次回も必ず速くなり、本番が最も速くなると信じ込ませることである。ここの信じ込むというメンタルトレーニングができるかできないかで90%は決まる。
- ⑤ 選手はいくら頑張れと言われても常に頑張っている。メンタルトレーニングを繰り返し行い速くなることを信じ込ませ、いわゆる神がかりの状態に入れた時には、これまでに幾度か予想もできない記録を生むことができた。

【5回目】

- ① 空身で走らせる。もちろんラップタイムを記録する。
- ② 今回は完全なスピード練習であることと、スピードのイメージを忘れぬように指示する。
- ③ 練習後、前回のラップタイム（プラス0.5キロ）と今回の記録を参考にして、空身の記録に近いタイムで本番の目標ラップタイムを設定する。

【そして本番】

- ① 本番も、目標（優勝）CP通過タイムを腕にマジックで書き込んでおく。腕に書かれた自分達だけのCPと目標（優勝）タイムは、「本番では必ず速くなり予定通りに登れる」ことを信じられる選手には、最良のお守りになるはずである。ということも思い込ませる。とにかく、ありとあらゆる物を味方にして、常にプラスに考えられるようになれば良いのである。
- ② そのためには、指導者が、まずメンタルトレーニングの重要性を理解し、自らプラス思考

2. 登山者の体力とトレーニング (Ⅲ)

ができる練習が必要である。

4. おわりに

山岳競技はテレビで中継される事はない。よって、競技にかかわるごく限られた人しかこの競技は見ることはできない。一般の人には山岳競技の存在すら知られていない。また、山岳競技を始めようと思えば書店でその入門書を探してみても、山岳競技の指導書は市販されていない。

よって、今回のテーマである「国体山岳競技の選手のトレーニング」方法は、定説がないといっても過言ではないほど、各チームによって様々なものと思われる。各チームとも自分たち若しくは先輩方の経験から、良かれと思う事を手探りで集め、試し、実践しているのが現状である。

少年の部について言えば、指導者のレベルが選手のレベルに直結する。とすれば、選手たちの戦いの前に指導者たちの戦いが大いにあるべきである。情熱と研究心の戦いが、この競技を最高に面白いものになっていると思えてならない。

今回、山岳競技について執筆の機会をいただき、福島県の強化方法の一部を紹介させていただいた。山岳競技愛好者の方々、特に少年の部の指導者の方々の一つでも参考になれば幸いである。