

中・長距離走（男子）の指導法に関する一考察

～中・長距離走に於ける長・短期プランニング（コンディショニング、トレーニング）と
競技戦績の関連性についての実態報告～

保健体育科 福元康貴

1. はじめに

我々は何事か事を為し得ようとする場合、まず、その目的遂行（目標達成）までの段階・過程を予め予測し計画を立ててから行動を起こす。無計画な行動は言うまでもなく、仮に計画を立案したとしても、その計画が不適切なものであった場合、ただいたづらに時間と労力を費しただけに他ならないであろう。もちろん、対象が生身の人間である以上、あらゆる条件をすべてプラスの方向にもっていきけるだけの完全無欠な計画（予期）は不可能である。が、しかし、その状態に近づける努力は指導者という立場上怠ってはならない。より効率の良い、効果的なプランニングが好結果を生むための指導者と選手間の根本的なパイプ役を果たしているのだから…。

この度、中・長距離種目に於いて全国のトップレベルにある私立国学院久我山高校（男子中・長距離ブロック）の協力を頂き、コンディショニング、トレーニングを中心としたプランニングの比較を行い改善されるべき点を究明してみようと考えた。身近で、より具体的な資料として参考にさせて頂き、今後の指導に是非とも役立てていきたいと考えている。

2.

これから両校のプランニングを比較・検討していく上で、最近の各校の活動概況他部内事情を知っておく必要があると思われる。

a. 活動概況

（本校）

800m競走においてはS. 57以降、毎年、地区予選を通過し、都大会出場を果たしている。年度ランキングも常時、都20傑には顔を出しており、S. 58インターハイ予選都大会決勝7位、S. 62新人戦都大会決勝4位、H. 1新人戦都大会決勝3位と都大会レベルでもまずまずの成績を収めることができた。が、反面1500m以上のいわゆる長距離種目になると、当地区のレベルの高さも手伝って、S. 58, 61, H. 1のわずか3回（いずれも1500m競走）、地区予選を通過しただけにすぎず、都大会に至ってはH. 1の決勝7位のみと決勝進出すらままならぬ状況である。レベルに多少の違いはあるにせよ800m競走に比べ1500m・5000m競走の個々の伸びが少ないのは気にかかる場所であり、また今回の改善されるべき点に大きく関連してくる実状だと思われる。

（国学院久我山高校）

以前より都大会レベルでのレースに於ては活躍していたが、指導者の交代と共にここ数年、特に

1500m, 5000m, 駅伝競走等の長距離種目で更に舞台を全国に移しての目覚ましい活躍が目立つ。最近の3年間、全国大会上位入賞を果たした駅伝を中心に個人種目でも多くのインターハイ、国体入賞者を輩出している。つい先日、浜松中日リレーカーニバル5000m競走に於いて武井隆次選手（高知インターハイ1500m・5000m優勝者）が高校生初の13分台（13'57"90：高校新記録）をマークしたことも記憶に新しい。全国のトップレベルにある学校としては極めてまれな“朝練習不実行の学校”でもある。また学校側の制限により選手勧誘（入試選抜段階）も消極的で、基本的には自ら入部してきた者を対象として指導・強化を行っている。更には活動日及び活動時間についても原則的に週5日、3時間程度と、とても全国のトップレベルにあるチームとは思えぬ悪条件下でのトレーニングを強いられているのが現状である。こうした条件だけに着目すると然程、他校（本校舎）と変わらないようにも感じ、益々興味の持たれるところである。

b. 内部事情の比較

〈本校〉

〈久我山高校〉

①現ブロックメンバー数	(1年)3名(2年)1名(3年)0名(4名)	(1年)11名(2年)6名(3年)5名《22名》
②主な活動場所	校舎周辺, 本校芝G, 駒沢公園(250m)	井頭公園G, 朝日生命G, ロード(400m) (400m)
③活動日及び活動時間	火・水・木・土 毎日約2時間半	火・水・木・土・日 毎日約3時間
④OB会の有無	実質的には無し	有り, 主として資金援助
⑤ブロック目標	都大会入賞(インターハイ予選・新人戦)	駅伝(全国高校)優勝
⑥年間合宿延日数	7日間	24日間

3. プランニングに関する概論

我々は様々な場面で常に、現在に至るまでの経験を基に不確定な未来系を予測・制御しようと試みている。現実を掌握した上で未来の目標・目的を掲げ、あらゆる予測を行ってその目標・目的に添う行動をとろうとする。こうした未来指向的行動を“プランニング”ととらえることができよう。

ボルノー（「時へのかかわり」1972）は、人間の“目標指向的行動”をプランニングと呼んだ。未来のために何事かを計画し、その計画の本質とその限界を問う存在というものである。空間的な思考がやがて時間的な生起に転用されるものであるととらえた場合、プランが完全であれば逆には何

も変化が生じない事態が生起することになる。しかしながら現実はずめ期待した通りにならない点も多く、希望とその結果には必ず不一致が生じると考える方が妥当であろう。この不一致を生み出す因子として、偶然性・相手の戦略・先慮・運命等が挙げられるが、こうした要因がプランニングの限界を作り出しているのである。我々はこの種の計画の限界を知ることにより、より高い計画性の認識を高めることができるのだ。

スポーツの場面に於けるプランニングを観た場合、大きく二つの局面に分けることができる。一つは“コンディショニング”，もう一つは“トレーニング”場面でのそれである。また、プランニングは年単位の長期的なものから月・週単位の短期的なものまで適用期間でも区別することができるが、今回は年間（一年間）計画の立案を長期的プランニング、月間もしくは週間計画を短期的プランニングとしてとらえ比較を行うことにした。

先述のプランニングに於ける“コンディショニング”と“トレーニング”の区別は極めて難しいと思われる。コンディショニングという言葉自体が我々の日常生活上、使用頻度が高い割にはっきりとした定義を持ちえていないからである。意味・内容での曖昧さ、不明瞭さは、コンディショニングという一連の行為が常に不確定の未来事象への挑戦という形で行われ、かつ語られることを考えるならば止むを得ないのかもしれない。

「何の目的で、どのような条件を、[※]いかなる方式で、どれくらいの期間をかけて調整する」といった場合、特に[※]いかなる方式で〜という項目には当然のごとくトレーニング要素も含まれてくるであろう。つまり、より良いパフォーマンスに迫る方法としてはトレーニングとコンディショニングの密接な融合が望まれるのである。

「体力や技術の向上を目指して計画的な身体運動を行っていくことをトレーニングと呼ぶのに対して、コンディショニングは、このようなトレーニングの効果を充分にあげるために身体運動以外の生活条件を合理的に整えていくことをいう」と、金原は両者の関係をとらえているが、今回、数ある諸説の中より極めてこの説に近い解釈（特にコンディショニング＝生活条件の合理的整備＝体調管理）の下に話を展開していきたいと考えている。

3-a. 陸上競技選手の年間プランニング（一般的概論）

(1) コンディショニングからみたシーズンの区分け

わが国では現在2シーズン制をとっている。前半は4月下旬から6月上旬、後半は9月下旬から11月上旬のあいだだが、試合期でのこの期間を頂点としてトップ・コンディションを作りあげていく。陸上競技のシーズンとしてのスタートは、一般的には1年間の試合期終了直後11月第2週から㉔過渡期（移行期）に入り、続いて㉕鍛練期、㉖試合準備期、㉗試合期と続いて6月上旬で前半を終了、再び同じサイクルで後半を展開し1年間（1シーズン）を終了する。我々高校生の該当するジュニアは、7・8月にも全国レベルの大会が設定されているためシーズンの区分けを特別に考える必要がある。また、マラソンや駅伝競走を中心としてコンディショニングを行う競技者も同様

に、プランニングへの特別な配慮が望まれる。

2シーズン制コンディショニングは、年間2回の試合期という成果達成目標があり、トップ・コンディショニングへの積み上げ形式は組み立てやすいが、ともするとコンディショニングのための多くの課題に常時追いかけられるかたちとなり、緊張のためにリラクセーションを欠き、身体的・精神的疲労を残したまま後半を迎える恐れもある。

(2)各期に於けるトレーニング目標

㊤過渡期（移行期）

前半シーズンもしくは年間シーズン終了後の次期シーズンへの移行の期間である。シーズン中（トレーニング及び試合）の身体的・精神的疲労を回復させる事を第1の目的とする。

11月中の過渡期に於いては次年度の年間計画を立案し、一方、6月中の過渡期ではその年間目標と成果の過程での誤差のプランニング修正を行う。この期間を通して、積極的休養（球技ゲーム、ピクニック等）を主体にした専門外トレーニングで心身のリラックス、リフレッシュを心掛ける。一部、上級レベル到達者に於いては基本技術の反復により修正を行ったりもする。

㊦鍛練期

先述の通り、わが国は2シーズン制であるため前・後半（冬期・夏期）に各々1回ずつの鍛練期が取り込まれるようになっていく。基礎体力、専門体力、基本技術、専門技術あらゆる面を総合的に強化・向上させていくことを目的とした時期である。

まず前半シーズンに於ける鍛練期（冬期鍛練期）であるが、この期間、更に2期（前・後期）に分けて考える必要がある。1期（1、2月）は基礎体力、基本技術を中心とした練習課題への取り組みを優先し、補助的に専門体力、専門技術の練習課題を組み入れる。そして、こうしたトレーニングの中で、1月下旬から2月上旬にかけて試合形式のトライアルを行い、この期間実施したトレーニングの成果（体力の向上度、技術の定着度）を打診すると共に、強度の刺激の中でレース感覚の再生を試みることも忘れてはならない。仮にこのトライアルに於いて、未定着と思われる能力については第2期鍛練期で修正・付加していかねばならないであろう。第2期は、基礎体力、基本技術の習得に於いても、質・量共に高めた最もハードなトレーニングを積み、技術の修正・習得、体力（主としてスタミナ）の増強・強化をはかるようにする。

続いて後半シーズンでの鍛練期（夏期鍛練期）であるが、基本的には冬期鍛練期の内容に準ずるが、特にシーズン中のトレーニング、試合に於いてロスされたスタミナの再生をはかることを最大目標とする。中・長距離走の場合、この時期の走り込みは心身共に大きな自信を得る裏付けともなる重要な時期と言えるであろう。また一方、炎天下のトレーニングによる疲労を考慮し自己の体調管理に最も気を使うためコンディショニングの点でも最重要時期としてとらえることができる。いずれにしても、この鍛練期の過ごし方が年間の成果を左右する最も大切な期間であることには間違いなく、諸面で手抜きすることなく課題を確実に消化していくことが大切である。

中・長距離走（男子）の指導法に関する一考察

また同時に、この時期に於いて行われる最終目標ともなりうる試合（全国高校総体）との兼ね合いも該当者は充分過ぎるほど考慮しなければならない。

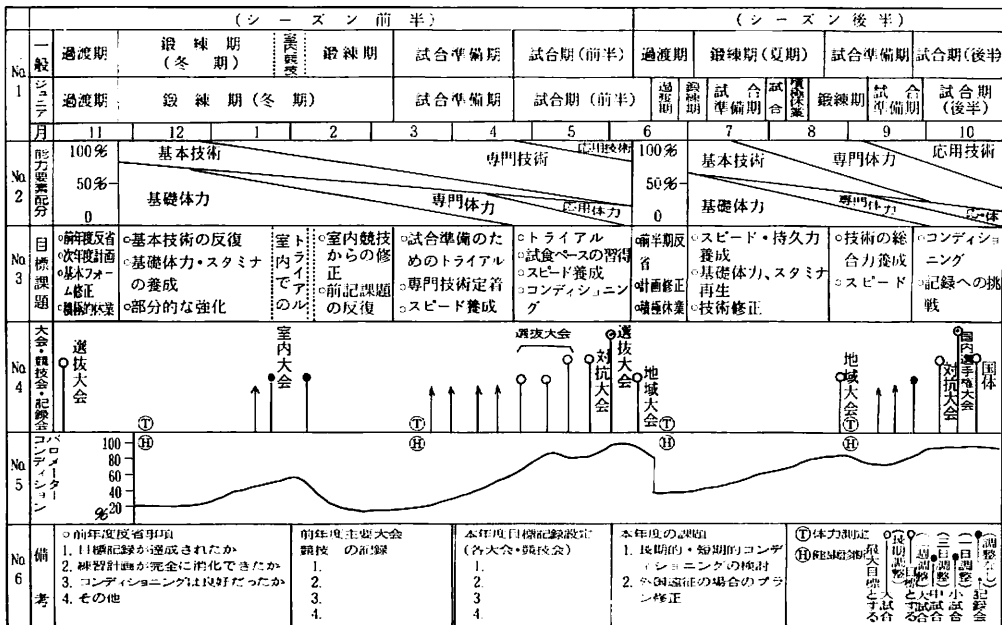
③試合準備期

文字通り試合のための準備期間であり、これまでの量的課題から質的課題の克服へとトレーニング目標が移行されていく。実戦的練習（70～80%強度のトライアル：1～2回/週）の導入により専門体力、専門技術の向上が重要課題となってくる。

④試合期

ほぼ毎週のように設定された試合の中で、鍛練期・試合準備期で獲得した競技力をコントロールしつつ、加えて応用体力（どのような環境に於いても適用できる基礎的・専門的体力）、応用技術（いかなるコンディショニングに於いてもそれに順応しつつ最高の競技力を発揮できる技術）の定着をはかりながら記録へ挑戦していく時期である。この時期はいわゆる“調整”に気を使う必要性が高い。トレーニングの進行を打診する記録会程度の小試合では、休養による調整は行わず、中程度の試合で1～2日の調整、その時期に於ける記録を求める場合は約1週間の調整、年間で最大目標とする試合への調整は約3週間前より緻密な計画のもとに実施し万全を期すようにする。この時期、最も大切な事は試合毎に休養を伴う調整を行ってはいは長期的計画に基づくコンディショニングが果たせられないということである。必然的に各試合に対するコンディショニングの理解に伴う精神的コントロールも必要となってくるであろう。つまり、調整なき小記録会等で結果的に望む成績が収められなくても決して悩んだりする必要はないということである。

⑤コンディショニングのための年間プラン「練習法百科・陸上競技」より



3-b. 両校の年間計画の比較及び考察

年間計画を立てる際に、まずチームメンバーの資質を把握した上で目標とすべき大会を設定する必要がある。本校の場合は4月～6月のインターハイ予選と9月～10月の新人大会を最大の目標としている。このパターンは極めてオーソドックスなものであり、コンディショニングについては前項のプランニング表に近いものとなるであろう。一方、久我山高校は基本的には駅伝1本のコンディショニングを考えている。最近、個人種目で活躍する選手が現れてきているが実のところは彼らも意識は明らかに駅伝に向いているのである。

この両者の組み立てを考えた場合、両校のレベルまた校内に於けるレベルの違いによりかなり流動的なものと為らざるを得ず、どちらかと言えば本校のプランニングの方が適用しやすいと考えられる。なぜならば、中距離走に於いてレベル向上を目指している者、また技術的に劣っている者にとってはかなり厳しい現状なのである。だが反面、気持ちを高めていくことを考えれば明らかに久我山タイプの方がやり易くなり、また身体的なコンディショニングを考えてもこちらの方が良いようにも思える。

◎比較による本校の課題

タイムトライアルを多用し実戦感覚を体得させようという意図は、ややもすると“追い込み”の時期を減らす原因ともなりかねない。もちろん、完全に意識の中で練習の一環としてとらえて行うならば問題はないのだが、やはり結果（記録）が気になり無意識のうちにそれまでのトレーニング負荷をセーブしている傾向が見られる。試合（小試合、トライアルを含む）選択の重視と、彼らのコンディショニング意識の定着が今後の大きな課題となりそうである。

3-c. 中・長距離走のトレーニング

(1)近年に於ける中・長距離走の特徴

とにかく近年の中・長距離走はスピード化が著しく、それに伴う記録の向上も目覚ましい。これは常に“スピード”を意識したトレーニングの機会が増えたことと素材（選手）発掘段階での変化が大きく関与しているためと思われる。特に後者に関して言えば中距離走の場合、従来のような長距離種目を主体とした中距離選手に加え短距離種目からの転向が増え、また同様に長距離種目に於いても中距離種目からの移籍に伴う前半からのハイペース展開が記録向上につながっているという具合である。代表的な例としては800m世界記録保持者のS.コー（英国）は100mを10秒3、1500m・3000m・5000m世界記録保持者のS.アウイタ（モロッコ）もまた400mを46秒0と各々の持つ基本的スプリント能力はわが国のその種目に於ける最高記録とはほぼ同等といったものである。わが国でも例に洩れず、マラソンの瀬古選手はインターハイ800m・1500m覇者と中距離出身でありスピードを武器に大成した。かつて瀬古選手を育てた故中村清氏（元早稲田大学競走部兼SB食品陸上部監督）が中距離選手発掘として、当時のインターハイ100m・200m覇者都

築選手（水戸工高→日体大）を勧誘したことに領けるというわけだ。但しここで述べた事がただ単に“スピードなき選手に大きな飛躍は期待できない”という誤解につながることは避けたい。事実スピード養成のためのトレーニングはいくらでもあるわけで、ただ以前のような精神的な壁（長い距離への不安・抵抗：特に短距離から中距離転向の場合）は今ほとんど感じられなくなっている事は事実である。これは言うまでもなく旧種目での豊富な練習量を物語っている。ともかく今後好結果を望むならば、種目・資質（選手の特質）に最適の専門的トレーニングの導入が必要とされてくるであろう。

(2)中・長距離走に於ける技術の比較

先述の通り“スピード化”という点では共通しているもののレース時に於ける実走行距離には大きな違いがあり当然㊦ランニング技術他㊧トレーニング手段でいくつかの相違点が生じてくる。

㊦-1 中距離走（800m・1500m）の技術

長身または中肉中背の体格が理想とされ、それに伴う大きな走法（ストライド走法）が必要である。ストライドを広げるためにはまず後方へのキックの強さが要求され必然的に脚筋力、足首の強い選手が有望となる。また効果的なキックを生み出すために腕振りも前後に大きく力強く振る必要があり、上・下半身の協調性（リズム）及びバランス（動的バランス、形態的バランス）が不可欠となってくる。またレースに於いては、トップスピードに近い走りの中での瞬間的なペース変化に対応でき得る判断力、敏捷性も重要であり、それに伴う肉体的、精神的リラクゼーションも忘れてはならない技術の一つであると思われる。

㊦-2 長距離走（5000m・10000m）の技術

中距離走ほど体格面での優劣は感じられない。まず第一に体格に合った無理のない走法（短脚～ピッチ走法；長脚～ストライド走法）を身につける必要がある。中距離走のような全身（バネ）を使った大きな動きに対し、エネルギーロスを減らすような工夫（ストライドは抑え気味、腕振りもやや小さくリズムカル）が必要なのわけだ。結果、リラックスされた動きが習得できるのである。スピード変化という点でも中距離走ほど激しくなく、ある程度イーブンペースをベースとしたペース感覚（エネルギー配分）、ランニングリズムを体得していけば大きな間違いはないであろう。長距離王国と呼ばれる国々で主流となっているトレーニングが自然の地形（アップ・ダウンヒル）を利用した持久走である。地形変化に伴うフォームの切り換え、特にアップヒル・ランニングに於ける上・下半身強化はラストスパートを考えた場合、非常に重要となってくる。

㊧トレーニング手段の比較

中・長距離走のトレーニング課題の中心となるのが持久力養成である。ここでいう持久力には二通りあり、無酸素性持久力（酸素負債能力に頼る）；俗に言う筋持久力と、有酸素性持久力（酸素摂取能力に頼る）がそれにあたる。下表(1)より、各種目の持久力に関する生理的特性が

1500mを境に二分されているのに気づく。必然的にトレーニング手段も区別されてくるであろう。

◦ 中距離走

①筋持久力養成：レペティショントレーニング（主としてミドル），②スプリント能力養成：加速走・スタートダッシュ・慣性走 etc をベースに，③心肺機能養成：インターバルトレーニング（主としてショート，ミドル）・クロスカントリー・スピードプレイ etc を行う。また②に関連して④筋力養成：ウェイトトレーニング，⑤状況判断力，敏捷性養成：サッカー，バスケット等動的球技・サーキットトレーニングも導入していく。特に④については定期的に組み入れていくことが望ましい。

◦ 長距離走

①心肺機能養成：インターバルトレーニング（主としてミドル，ロング）・クロスカントリー・ロングスローディスタンス・ペース走・レペティション（主としてロング） etc の比率が圧倒的に高く，この他上記（中距離項目参照）の各トレーニングを補助的に付随させる。

◎質的（強さ）条件，量的（持続時間・回数）条件を十分に検討し，上記のトレーニングをより適切なトレーニング刺激へと変えていかなければ効果も半減してしまう。

〔表(1)〕

種目別・酸素負債量と酸素摂取量（順天動大学運動生理学研究室による）

種目	400	800	1500	5000	10000	マラソン
酸素負債量						
ℓ	14	13	13	12	12	10
%	87.5	61.9	48.1	18.5	9.6	1.7
酸素摂取量						
ℓ	2	8	14	53	113	590
%	12.5	38.1	51.9	81.5	90.4	98.3

3-d 両校トレーニング・メニューの比較及び考察

両校のトレーニング・メニューを比較するにあたり，参考までに各コーチの指導上の留意点及び両校の活動形態を紹介することにする。

中・長距離走（男子）の指導法に関する一考察

（本校）

- ①トレーニング内容のマンネリ化を避けるよう心掛けている。メニューは曜日毎にパターン化されているのが一般的であるが気分転換を考慮し全く違うメニューを日毎組み入れるようにしている。
- ②継続して合同活動できる火・水・木に比較的きつい練習（週間鍛練期）を取り入れている。
- ③週4日活動（合同）可能なため、許可日は比較的きついメニューを取り入れている。（②に関連）
- ④原則的に中・長距離区別したブロック毎のメニューを立案・作成するようにしている。
- ⑤月毎に月間メニューを提示し、練習の流れ（練習目標）、コンディショニング等を各々に認識させるようにしている。
- ◎活動形態…ブロック別の活動を行っている。少人数での活動がマイナス面の多いこともわかっているが練習目的を優先すべきであると考えている。

（国学院久我山高校）

- ①“練習の継続性”を徹底している。余程体調がおかしくない限り連日のトレーニングを強くすすめるようにしている。
- ②スピード練習は2日続けないようにしている（疲労への配慮）。
- ③フォームの乱れを厳しくチェックする。フォームが乱れてからのランニングは効果が半減すると考えている。乱れがひどい場合には練習量を削減させる。
- ④ケガ防止、疲労防止に気を使っている。スパイクシューズの使用を極力避けさせている。
- ⑤特別な場合を除き、必ずランニングペースを設定する（ペース感覚の体得）。
- ⑥アップダウンコース及びロードでの練習を多く導入している（駅伝競走想定）。
- ⑦補助運動（軽度の筋力トレーニング）を必ず取り入れ総合的に体力を高めていくようにしている。
- ◎長距離用の練習をベースとして全員合同で行っている。但しメニューによっては走力差に伴うグループ（2グループ）毎の活動もありうる。（注）試合直前の調整期のみブロック別に別れて活動。

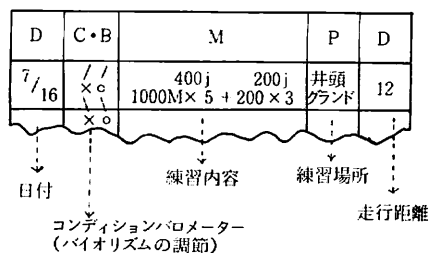
(1)両校トレーニング・メニューの比較

ここで採用する両校のメニューは

※ メニュー表解説

- a…春・秋の「試合期」
- b…「移行期」：本校（秋）、久我山高校（冬）
- c…「鍛練期」：両校共（夏合宿）

より、それぞれ7日間抜粋したものである。



a. 春・秋の「試合期」メニュー

D	C-B	M	P	D
3/28	C-B	合同トライアル 1500M, 800M	G	6
27	C-B	個人 (フリー)	/	0
28	C-B	100j 500j 500j (300M×5)×3 + 600M テンボ走	校舎	11
29	C-B	400W~600j 400W 100j 100j 100j 1200M+600M+400M+300M+200M+100M	"	7
30	C-B	不規則インターバル 7' 1200M×5~6	芝G	12
31	C-B	個人 (フリー)	/	0
4/1	C-B	70'S・P+テンボ走 120×5~7	□ _F	16

<春:本校中距離>

D	C-B	M	P	D
9/28	C-B	個人 (フリー)	/	0
25	C-B	" (")	校舎	3
26	C-B	40'S・P+150Mテンボ走×7~10 ※基本練×2	"	14
27	C-B	15' 600M×4 (レベ) + 軽 jog	"	10
28	C-B	200j 200M×15~20	"	11
29	C-B	個人 (フリー)	/	0
30	C-B	100j 500W (300×4)×3	校舎	7

<秋:本校中距離>

3/28	C-B	合同トライアル 5000M, 1500M	G	10
27	C-B	個人 (フリー)	/	0
28	C-B	20' 20' 2000M+1000M+2000M (レベ)	校舎	10
29	C-B	15' 10' 3000Mベース走×3+1000M×1 (全力)	"	14
30	C-B	(中) と同	芝G	12
31	C-B	個人 (フリー)	/	0
4/1	C-B	(中) と同	□ _F	16

<春:本校長距離>

9/28	C-B	個人 (フリー)	/	0
25	C-B	" (")	校舎	3
26	C-B	70'SP + 80M テンボ走×3	□ _F	17
27	C-B	15' 3000Mベース走×2+1000M b-up	校舎	11
28	C-B	200j 200M×15~20	"	11
29	C-B	個人 (フリー)	/	0
30	C-B	15' 12KMベース走(追い抜き)+1000M b-up	校舎	7

<秋:本校長距離>

3/28	C-B	合同トライアル 5000M, 1500M	G	10
27	C-B	個人 (フリージョック)	G	4
28	C-B	15KM jog	□ _F	16
29	C-B	3000M-2000M+1000Mベース走+300M (全力) (9'20") (6'05") (2'50") ×1	G	12
30	C-B	13KM jog	□ _F	14
31	C-B	個人 (8KM~12KM jog)	G	10
4/1	C-B	400j 1000M×10+300M+200M+100M (テンボ走) (av. 3'05")	G	18

<春:久我山高校>

9/28	C-B	25KM jog	□ _F	26
25	C-B	個人 (フリー)	G	6
26	C-B	16KM フェルトレク+2000M ベース走×1	野外	20
27	C-B	14KM jog	□ _F	15
28	C-B	800j 3000M×2ベース走(9'25")+2000M (全力)×1	G	13
29	C-B	個人 (10KM~12KM jog)	□ _F	12
30	C-B	200j 1000M×10 (av. 3'05")+フリージョック5~7KM	G	21

<秋:久我山高校>

b. 「移行期」メニュー (本校:秋, 久我山:冬)

1/28	C-B	個人 (フリー) ※筋トレ	/	0
27	C-B	個人 (")	/	0
26	C-B	20' 不規則走+サーキット8種目×4	校舎	8
29	C-B	球技+基本練×2 ※筋トレ	芝G	4
30	C-B	40' 野外走+アクティブ (特殊記録会)	□ _F	11
12/1	C-B	個人 (フリー)	/	0
2	C-B	60' フリージョック+サーキット8種目×3	芝G	11

<本校中距離>

○冬期に於ける週間総走行距離の比較

	本校中距離	本校長距離	国学院久我山高校
a	52/7 ≒ 7.4 45/7 ≒ 6.4	62/7 ≒ 8.8 57/7 ≒ 8.1	84/7 ≒ 12 113/7 ≒ 16.1
b	37/7 ≒ 5.3	37/7 ≒ 5.3	80/7 ≒ 11.4
c	125/7 ≒ 17.9	129/7 ≒ 18.4	292/7 ≒ 41.7

(KM)

中・長距離走（男子）の指導法に関する一考察

D	C-B	M	P	D
1/2	C-B			
27	C-B	中距離とすべて同		
28	C-B			
29	C-B			
30	C-B			
31	C-B			
2/1	C-B			

0 100

<本校長距離>

D	C-B	M	P	D
12/28	C-B	8 KM jog + アクティブ	G	11
27	C-B	個人 (フリー)	G	6
28	C-B	6 KM jog + アクティブ	G _F	10
29	C-B	4 KM jog + 球技	G	8
30	C-B	エンドレスリレー (300M×5) ^{10'} ×2 + 8 KM jog	G	12
31	C-B	個人 (13 KM jog)	G _F	13
1/1	C-B	18 KM 野外走	G _F	20

(注) 久我山高校は連日の筋トレ、マッサージを義務づけている。
<久我山高校>

C. 「鍛練期」メニュー (夏合宿：本校～長野県上田市, 久我山～大島)

△本校中距離▽	8/10	○×	⇨移動 (上野→上田)	(PM) 15'	90' 野外走+1000Mペーストライアル (35"-72"-1'49"-Free)	20
	11	×○	(AM) 50W-50j 8' 15' 100j 400W- (600M+100M)×4+(300M×4)×2	(PM) 10000Mペース走 (追い抜き): 45'ペース+500M(全力)+200M(全力)	21	
	12	×○	(AM) 300W-100j 300W-100j 100j 100j 20' 100j (1200M+1000M+600M+300M+100M)×1+100M×20	(PM) 600j 1000M×5+30'Free jog	23	
	13	○×	(AM~PM) マラニック (12KMジョッグ)+水泳 1°30'		12	
	14	×○	(AM) 800×2 (1°R) タイムトライアル 1500×2 (")	(PM) 3000M (不規則インターバル)×1+30'フリージョッグ	19	
	15	×○	(AM) タイムトライアル 3000M SC	(PM) 400j 800×12	22	
	16	×○	(AM) 4KM jog ^{5'} +1000M T.T.+ 4×400MR 4×100MR	⇨移動 (上田→上野)	8	

△本校長距離▽	8/10	○×	⇨移動 (上野→上田)	(PM) 15'	90' 野外走+1000Mペーストライアル (35"-72"-1'49"-Free)	20
	11	×○	(AM) 50W-50j 10' 15' 100j 400W (1200M+300M)×3+(300M×4)×2	(PM) 10000Mペース走 (追い抜き): 45'ペース+500(全力)+200(全力)	26	
	12	×○	(AM) 400W-400j 400W-400j 10' 200j 3000M+2000M+1000M(レベ)+200M(テンボ走)×5	(PM) 600j 1000M×5+30'Free jog	28	
	13	○×	(AM~PM) マラニック (12KMジョッグ)+水泳 1°30'		12	
	14	×○	(AM) 800M×2 (1°R) タイムトライアル 1500M×2 (")	(PM) 3000M (不規則インターバル)×1+30'フリージョッグ	19	
	15	×○	(AM) タイムトライアル 3000MSC	200W-600j 2000M障害走×4	16	
	16	×○	(AM) 4KM jog ^{5'} +1000M T.T.+ 4×400MR 4×100MR	⇨移動 (上田→上野)	8	

△久我山高校▽	8/8	○×	⇨移動 (東京→大島)	(PM) 25KM jog - 2000全力+1000全力	30
	9	×○	(M) 5 KM jog + 補強 (AM) 8000Mペース走 (29'30")×2+8000M(全力)+1000M(全力)	15' 15' 15' (PM) 27 KM jog	60 ~
	10	×○	(M) " (AM~PM) 8:30~ 5000M+3000M+5000M+3000M+5000M+3000M+5000M (すべて全力)	60' 60' 60' 60'	40
	11	×○	(M) " (AM~PM) 大島一周走 (46KMロード)+1000M(全力)×1	15'	53 ~
	12	×○	(M) 8 KM jog + 補強 (AM) 1000j 上り坂 1000M×10	(PM) フリー (近海にて水泳2°)	34
	13	×○	(M) " (AM) 20 KM jog	(PM) 500j 10' 500M×10+5000Mペース走 (17'30") + 1000M(全力)×1	46
	14	×○	(M) (AM~PM) 10' 17 KM jog + 8000Mペース走 (29'30")+1000M(全力)×1	10' ⇨移動 (大島→東京)	28

(2)両校トレーニングに関する考察

両校のトレーニング・メニュー及びトレーニング場面での意識の比較を行った結果、両校の戦績差に関連すると思われる要因がいくつか観察された。

- ①絶対量（総走行距離）の差…プランニング立案段階での双方の目標の相違に伴う練習計画によるものであるが、本校の場合、中距離強化の傾向が強く必然的にスピード養成のメニューが多く目につく。一方、久我山高校は駅伝、長距離優先思考であるため持久力養成メニューが多く導入されている。いわゆる“走り込み”の差が、心肺機能向上の点ではもちろんのこと、フォームの安定性（動的リラクゼーション）、ランニングリズムの確立（ペース感覚の体得）、その他精神持久力養成に深く関与していると思われる。このように同日単位の練習量差もさることながら、本校の場合、週3日の“個人練習”時の過ごし方にも問題があると思われる。この間、大半の者は完全休養もしくは身体ならし程度の活動に止まっており走行距離を大幅に減らす原因となっている。
- ②練習の計画性の跡絶え…①にも関連するが、ある期間毎に練習課題を設定しても個人練習等の過ごし方次第で本来の目的を果たせない期間が生ずる場合が多々ある。本校の場合、まさにその良い例で、断続的なトレーニングによる積み重ねの無さが効果を半減させていると思われる。練習課題への無理解さが指摘されるところであろう。
- ③ランニング技術に対する理解度の差…比較的、技術要素が少なく最適フォームも個人差の大きい種目ではあるが、明らかにマイナスとなる技術（特にフォーム面）に対しては意識的に修正を試みなければならない。本校の場合、ビデオ分析等によりその機会を与えてはいるのだが残念な事に個々の意識が低いためなかなか修正までこぎつかないのが現状である。これはランニングイメージが個々の中で確立されていないことも悪影響していると思われる。一方、久我山高校は身近にいる一流選手の走りを鋭く観察しており“見る学習”も怠っていないように感じられる。
- ④補強トレーニングの実施…特に筋力強化面でのトレーニング量差が目につく。本校は週3回、活動時間外の実施を予定している。が現実には定期的な実施へとは至っていないような気がする。この点に関しては、ある程度自主性にまかせる方針が結果的にマイナスとなっているようである。一方、久我山高校は体力的・時間的にも多少の余裕があり、メイントレーニング後、軽度のものであるが強制的かつ継続的に実施している。
- ⑤意識（目標）レベルの差…本校の場合、大半が未経験者であり、また陸上界に於ける学校の知名度も低いために、個々の目標とするとともに低い。一方、久我山高校はチーム、個人共過去に活躍した先輩達を凌ぐところに目標をおき練習に励んでいる。“伝統”の継承に必死なのである。また本校の場合、勉強との兼ね合いでトレーニング一本に打ち込めないという事実も見逃がせないように思う。
- ⑥チーム内に於ける競争意識の差…母集団となる部員数に関連するが、本校の場合、少数かつ個々の実力差が歴然としているため部内でのライバル意識が芽生えにくいと思われる。活動の中では質的・量的ハンディをつけ確かに競り合う場面は作り得るが、意識面での競り合いは実質的に皆

無に近い。一方、久我山高校は同レベルでの争いが激しく、日々のトレーニングが公式戦同様の場面に置き換えられている感じで常に気魄のこもった練習が繰り返されている。

- ⑦強化練習等で培う“自信”…確かに好結果から得る“自信”が望ましいのだがその前段階として練習場面での“自信”獲得が感じられない。「これだけの事をやったのだから～」という満足感・達成感から得る“自信”は本番での大きな力となり得るはずで是非とも日々のトレーニングで見い出して欲しいものである。
- ⑧優秀選手の身近な存在…本校の場合、数少ない実力者（成功者）に対して強い憧れこそ持つものの“追いつこう、追い越そう”という前向きの姿勢が見られず、大半が“あの人はも^とが違う”という具合に特別視することにより現在の自分自身の存在を正当化しようとしている。一方、久我山高校は優秀選手の良い点はすべて吸収しようという良い意味での貪欲さを持ち、また自分自身とオーバーラップさせつつ練習・レースに取り組んでいるように感じられる。
- ⑨練習環境の差…純粹に練習場所（主としてトラック）の確保であるが、練習目標を考慮した場合大きな差が生ずることもありうる。特にトラック種目を主体としている本校の場合、ランニング感覚体得の意味で是非ともトラックを有したいものである。ちなみに久我山高校は400mシンダートラック（朝日生命G）が高校に隣接している。
- ⑩指導姿勢に於ける問題点…本校の実状から“長距離種目は厳しいのでは?!”という意識がメニューをはじめとし指導する際に前面に出ていたように感じる。指導者自らの苦手意識は大きなマイナス要因である。

以上がトレーニング全般に渡る双方比較から得られた主な相違点であるが、明らかに本校にマイナス要素が多く今後の課題として十分に検討し改善の方向へとつなげていきたい。尚、トレーニング場面での意識比較というのは意識調査（調査項目については下表(II)参照）及び現場観察によるものである。

〔表(II)〕 トレーニング場面に於ける意識調査項目（主要項目のみ記載）

- | | |
|--|--------|
| ①練習目的をもって（理解して）日々トレーニングしているか？ | |
| ②校内にライバルがいるか？ | |
| ③理想とするランニング・イメージを思い浮かべられるか？ | |
| ④身体的に疲労困憊状態に陥った場面でも精神的に自分を追い込むことができるか？ | |
| ⑤個人練習の過ごし方について？ | |
| ⑥種目選択に誤りはなかったか？ | |
| ⑦強い選手の走りを常に観察しているか？ | |
| ⑧練習は楽しいか？ | 他 12項目 |

3-e. 両校に於けるコンディショニング（体調管理）の比較及び考察

トレーニング効果を、目標とする場で十分に発揮させるために生活諸条件を整えていく～いわゆるコンディショニング（今回は体調管理と解釈）に於いて中心に考えられるのが疲労への対処（疲労除去）であろう。具体的には④食事、⑥休養、⑥睡眠、④入浴、⑤マッサージ、⑦気分転換等が挙げられる。トレーニング面だけでなく上記の諸場面での配慮がより完璧なコンディションを作り上げるのに重要なのである。

(1) “スポーツ疲労” の概念

スポーツという特殊な身体作業を行った結果、能率が低下し種々の身体症状が現われ疲労状態に陥いる場合を言う。その本態を観ると①疲労物質（乳酸）の蓄積、②力源（グリコーゲン）の消耗、③物理化学的変調（体液の酸塩基平衡、水分浸透圧の異常）に伴う恒常性の乱れ、④調節機能（神経中枢）の失調等に起因していると考えられる。

勝敗を競う場面では上記のような諸症状（疲労）の出現を極力押さえなければならない。だが、逆にトレーニング場面に於いては、疲労なきトレーニングは効果が期待できないとされる。これは“超回復”～「生体に刺激（運動負荷）を与えて器官や組織の機能を一時的に低下（疲労）させた後、休息によって完全に回復すると、生体の機能はもとの状態よりも高い水準に達する。」～という生体が本来持ち得る生理的適応現象が大きく関与しているためである。この時、より高い適応能力を期待するならば当然、刺激も大きなものでなくてはならない。が、しかし現時点での適応の限界を越える過度の刺激は疲労困憊（過労）をまねき、超回復どころか以前の水準にまでも回復しなくなる。トレーニングの目的と能力に合った適度な運動負荷の選択と完全なる疲労回復策の実行が重要なものとなってくるのである。

(2) 疲労の回復手段

④食事（消耗物質の補給）

- 糖質・炭水化物…肝グリコーゲン（エネルギー源）の主要成分である。疲労感・空腹感を速やかに解消してくれる。
- 蛋白質…低蛋白血症・慢性疲労の回復に役立つ。
- 鉄分…蛋白と共に運動性貧血の防止・回復に役立つ。特に中・長距離種目の場合、持続的運動によるヘモグロビンの摩耗から生ずるケースが多く、これらの補給は防止段階で非常に重要となってくる。
- 無機塩類（Na・Ca・P）…発汗による喪失に伴う身体諸障害を防ぐ。
- ビタミン（B₁・B₂・C）…まずB₁、B₂に含まれるサイアミン、リボフラビンetcがATP再合成時に重要な働きをする。また、抗貧血作用の働きも持ち得ている。Cは鉄分の吸収、筋の代謝に深く関与している。

⑥休養・休息

完全な静止状態を伴う消極的休息よりも、軽い運動（10'～15'程度の軽ジョグ、ストレッチ等）を行う積極的休息の方が回復を早める。血液循環が良くなることによって体内の老廃物が速やかに除去されるためである。

⑦睡眠

睡眠時間の確保よりも、眠りの深さ（熟睡度）が問題となってくる。音・光などの外的刺激を完全に除去した環境で休むことが望ましい。

⑧入浴

温浴・サウナ浴・温冷交互浴等の温熱刺激が血流状態を良好に保ち、代謝産物を速やかに排除する。また同時に筋の緊張を解き、精神安定状態を作り出す。皮膚上の老廃物を除去することにより汗腺の働きも活性化される。

⑨マッサージ

按摩・スポーツマッサージ等の圧刺激が筋の硬化をほぐし、血液・リンパ液の環流を促し、代謝産物を排除する。

⑩気分転換

専門外の運動を行ったり、趣味をいかすことによって主として精神疲労を回復させる。ただし、専門外の運動を行う場合、あくまでも“楽しい”レベルでの活動が望まれる。過度の運動量は逆に身体疲労の蓄積につながってしまう恐れがある。

(3)コンディショニング（体調管理）に関する調査及び結果（主要項目のみ記載）

両校のコンディショニング面での比較を行うために以下の項目について調べてみた。

- | |
|---|
| <p>①日常の食事に関して何か気をつけている事があるか？→(学)なし (久)ビタミン剤、鉄錠剤の投与</p> <p>②大会前（調整期）の食事に関して何か気をつけている事があるか？→(学)なし (久)体重調節、大会前日に甘い食物摂取</p> <p>③大会当日の食事に関して何か気をつけている事があるか？→(学)なし (久)消化の良い物をレース3時間前に摂取</p> <p>④栄養素に関してどの程度の認識があるか？→(学・久)ほとんどなし</p> <p>⑤個人練習はあるか？またその時の過ごし方は？→(学)週3日：ポーとしている (久)週1日：普段は軽ジョグか休養</p> <p>⑥気分転換の具体例？→(学)特になし (久)遊び、趣味、軽ジョグ</p> <p>⑦就寝・起床時間は一定しているか？→(学)不規則 (久)一定</p> <p>⑧日常の睡眠時間について？→(学)6h (久)7h</p> <p>⑨入浴方法で何か工夫していることがあるか？→(学・久)特になし</p> <p>⑩毎日入浴しているか？→(学・久)入浴している。</p> <p>⑪マッサージはどれくらいの頻度で行っているか？→(学)レース前 (久)毎日トレーニング後</p> <p>⑫毎日の生活のリズムは規則正しいと思うか？→(学)不規則 (学習)、休日寝過ぎている (久)良好</p> <p>⑬その他体調管理という点で工夫していることがあるか？→(学)なし (久)定期的メディカル・チェック（鉄分検査）、専属トレーナーによるマッサージ</p> |
|---|

(4)コンディショニング（体調管理）に関する本校の問題点

体調管理の面でいくつか指摘される点が得られた。まず①マッサージの頻度が極端に少ないことである。確かに時間的・体力的に厳しいのも事実だが根本的にマッサージ自体の効果を理解していないのとアフターケア意識の低さの現れと言える。障害防止の意味からも重要であるので今後はある程度、強制的に実施させていこうと考えている。続いて②食物摂取の点であまりにも無関心すぎるように感じる。両校共家庭メニューのためそれほど大差は無いと思われるがそれ以外に久我山高校の面々はビタミン剤(C)…カゼ防止、鉄錠剤…貧血防止の投薬を行っている。また栄養面を除き、調整期間での摂取量にも多少、気を配って欲しい。試合前の1kg単位の増加は特に長距離種目の場合、負担も大きなものとなってくる。更には③生活のリズムが不規則になりがちである。止むを得ない事なのだが勉学との両立を目指す場合、必然的に深夜まで起きる破目になり、またそのツケで休日（主として日曜日）の午前中一杯床にいるという悪循環が生じてくる。深夜までの学習による心身の疲労が蓄積することへの懸念はもちろんのことだがそれにも増して休日の遅起習慣は、いざ大会（日曜日に多い）という際にプラスとなるはずがなく非常に厄介な問題である。その点、久我山高校は日曜日にも練習が組まれており何の抵抗もなく試合に臨むことができるわけだ。この他、特別なケースとして久我山高校は毎月2回、定期的に鉄分含有状態をはじめとする健康診断（メディカルチェック）を行っており、また大会前になると専属のマッサージ師が専門的に筋肉状態をチェックするというシステムが設けられているということである。

(例) 調整段階に於ける効果的食物摂取例

表1-28 筋肉のグリコーゲン貯蔵を高める食事
(オーストランドラ)

試合の4～6日前	試合の1～3日前
高エネルギーの低炭水化物食	非常に高エネルギーの炭水化物食
グレープフルーツ 1/2個もしくはグレープフルーツかぶどうなどのジュース 1/2カップ 卵2個 たっぷりのベーコンかハムかソーセージ バターかマーガリンをほしただけ 完全小麦粉のパン薄いの1切 全乳か牛乳とクリームの混合物1カップ	朝食 オレンジかパイナップルのジュース1カップ 温かい穀類食をほしただけ 卵とかまたはホットケーキ たっぷりのベーコンかハムかソーセージ バターかマーガリンをほしただけ 完全粒パン2～4切 チョコレートかココアをほしただけ
コンソメスープか 1/2カップのトマトジュース 魚肉か鳥肉かレバーを多量に(> 170g) グリーンサラダか1カップの蒸焼きした緑色の野菜 サラダドレッシング、バターかマーガリンをほしただけ 1カップの全乳か牛乳とクリームの混合物 人工甘味料のゼリーとホイップクリーム(砂糖なし)	昼食と夕食 クリームスープか豆のスープかチャウダー 魚肉か鳥肉かレバーを多量に(> 170g) いんげんかフルーツを添える サラダドレッシング、バターかマーガリンをほしただけ 1カップの全乳、牛乳とクリームの混合物かミルクセーキ 完全粒パンを2～4切かロールパンかじゃがいも パイ、ケーキ、プディングのアイスクリーム
CHEDDARチーズ 木の实 完全粒パン1切 人工甘味料入りレモネード	軽食(間食) フルーツ、特になつめやしの実、ほしぶどう、リンゴ、バナナ ミルクかミルクセーキ クッキーかキャンディ

練習または試合直前の食事

一般に炭水化物の消化には1～2時間、脂肪やたん白質には3～4時間かかると、その血液配分に変化が起こって、骨格筋への血流が抑えられる。したがって練習または直前の食事にはこの消化時間を十分考慮することが必要である。

その他に、練習時や試合直前の食事については次のような配慮がほしい。

- 1) ガスを発生するようなものを食べない。排便は朝食後に行う習慣をつけ、腸をなるべく空にしておく。
- 2) 高たん白食をとらない。消化に時間がかかりすぎる。
- 3) 運動が30分以上続く場合には、総カロリーの80～90%を炭水化物からとする。
- 4) 胃に不快感を覚えるほど食べすぎない。せいぜい500～800カロリーまでとする。
- 5) 試合直前の異常に緊張しているような場合、無理をして食べても消化不良を起こすので、食べる量を抑える。
- 6) 直前に食べたものが、その直後の運動に直接役立つことはないので、試合の直前には消化しやすさをあまり気にすることはない。心理的要因も大きいのでその点を大事にする。
- 7) 1時間以上連続して運動をする場合には、少なくとも30分前に十分水を補給しておく。特に暑い環境で長時間運動を行う場合、あるいは発汗を妨げるような衣装をたくさん身につけている場合などには、運動前および運動中に十分水分を補給する必要がある。のどの渇きによって飲みただけ飲む水の量は、発汗で失った水分の2/3程度にすぎない。

中・長距離走（男子）の指導法に関する一考察

(5)一流選手〔国学院久我山高校：武井隆次君〕の調整法（大会直前・当日）

全国のトップレベルにある選手の調整法を参考にさせて頂こうと伺ってみた。

a. 武井隆次…〔1500m（3分53秒35）・5000m（14分13秒73：大会新）全国高校総体二種目優勝。〕
 （3年）〔5000m（13分57秒90：全国高校新）～浜松中日リレーカーニバルにおいて高校
 生初の13分台をマークした。〕
 （7/15～8/4）

（10/23～29）

◎全国高校総体（高知大会）調整メニュー

◎浜松中日リレーカーニバル調整メニュー

7/15	都高校選抜 800m (1'54"2:自己新)	26	8000Mペース走(3'30"~25%KM) ^{500j100j100j} +300+200+100全力走	10/23	8KM jog
16	12KM jog ◆疲労回復	27	10KM jog ◆疲労回復	24	7KM jog+1000 ^{500j100j100j} チェック (2'45"+300+200+100 全力)
17	10KM jog+200 ^{200j} M ¹⁰ (テノホ走) ◆リズムをつくズ	28	2000Mタイムトライアル (5'28") ◆ノースバイク	25	14KM jog
18	400M×10 (av66") +1000M (2'45") ◆ペース感覚	29	10KM jog ◆疲労回復	26	2000M (5'35") -1000M (2'40")
19	2000M×3 (5'55"-5'58"-5'43") ◆中間リズム	30	8 KM jog ◆ "	27	8 KM jog
20	8 KM jog ◆疲労回復	31	1000Mタイムチェック (2'40") +600M全力 (1'29")	28	jog (W-up) +1000M×1 (2'32")
21	14KM jog ◆ "	8/1	6 KM jog ◆疲労回復	29	リレーカーニバル5000M (1'3'57"90:高校新優勝)
22	3000M (8'50") +1000M (2'33") ◆ペース感覚	2	インターハイ1500M(予)・(決) (3'53"35:優勝)		
23	10 KM jog ◆疲労回復	3	" 5000M		
24	16 KM jog ◆ "	4	" 5000M(決) (1'13"73:大会新優勝)		
25	400M×4 (av 66") +200×3 (av 32") ◆専門マッサージ		◎速目、補注とマッサージを併行している。		

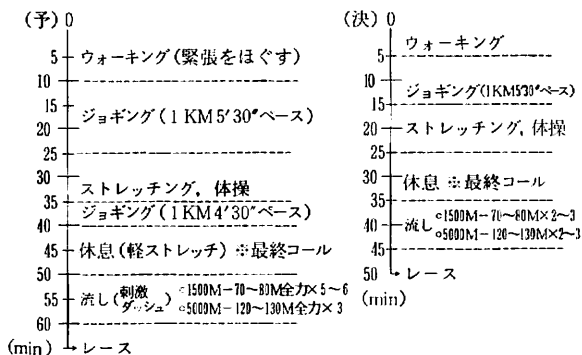
※調整段階での留意点※

- (1)ポイントとなる練習は確実に消化する。
- (2)タイムよりもランニングイメージを大切にす。
- (3)疲労を残さない。
- (4)特に調子の悪い時、悩まない。
- (5)あまり結果（勝敗）を考えない。
- (6)早い時期からの精神集中は避ける。
（自分の場合、試合前3～4日）
- (7)つまらぬケガ・疲労の防止に気を配る。

※W-upでのポイント※

- (1)人気のない所で1人で行う(集中)。
- (2)一通りレース展開（戦術）をイメージする。
- (3)時間的余裕を持って行う(コール等)
- (4)つまらぬケガの発生に気を付ける。

○大会当日用ウォーミングアップ（予選→決勝）



◎陸上全般に渡る質疑応答

(Q1)調整段階に於ける食事面で気をつけていることは？

(A1)レース2～3日前より甘い物（ケーキ等）を食べるようにしている。体重調節で多少食物摂取量を減らす時もある。

(Q2)大会当日の食事について？

(A2)レース（予選）3時間前に消化の良い食物を摂取し，決勝までは軽食品（主としてカロリーメイト）でつなぐ。

(Q3)毎日の練習で心掛けていることは？

- (A3)自分の理想とするランニングを常にイメージしながら走っている。“自らの意志でやっているんだ”という気持ちを失わないようにしている。
- (Q4)校外にライバルはいるか？
- (A4)いる。校外の動向は常に気にしている。
- (Q5)レース中考えていることは？
- (A5)余裕がある時は全くレースに関係ない事を思い浮かべている。接戦の時は戦術的な事も考えずただひたすら集中力を高め、カンを研ぎ澄ましている。
- (Q6)ケガをした時の対処は？
- (A6)1年の初期にケガをし苦しんだ経験を持っているので、とにかくケガの防止(疲労回復)に気を使っている。以後、幸い大きなケガはないが、もし今後ケガをした場合にはその部分に極力負担をかけないトレーニング、例えば自転車で距離を踏む、水泳等水中トレーニングを行う、筋力トレーニングを励行する等々 心肺機能、筋力を落とさないよう工夫すると思う。
- (Q7)レースに臨む時に心掛けることは？
- (A7)予選・決勝の場合、大会のレベルにもよるが一般的には予選時〜できるだけエネルギーロスを少なくして走るようにするが決して油断はしないように気をつける。決勝時〜とにかく余計な事(勝敗等)は考えず、自分の力を出し切ることだけ考える。不思議と調子が良く自信がある時は自ずとそういう心境になれるものである。
- (Q8)心身の疲労回復方法について？
- (A8)肉体的にはマッサージを励行している。精神的には特に答えられない。と言うより自分が好きでやっている所以で精神的疲労はないと思っている。
- (Q9)特定の異性の友人がいるか？また今の立場(高校アスリート)での恋愛をどう思うか？
- (A9)いない〜欲しいと思う。競技をやっていく上での恋愛について、特に男子はプラスになると思うので、決して否定しない。
- (Q10)入部の動機は？
- (A10)中学時代にやっていた(全日本中学選手権4位)ということもあるが、もともと走ることが好きだったから。また、自分自身の可能性を試してみたかったからでもある。
- (Q11)入部当時の目標は？
- (A11)全国高校駅伝への出場！当時、在籍していた松本先輩(現中央大学：一昨年全国高校駅伝1区2位)の存在が大きく、少しでも彼に近づきたかった。現在、競技実績で彼を上回り、周囲も“松本を越えた”と言ってくれるが人間的な面ではまだまだと思う。永遠の目標としていきたい。
- (Q12)身長、体重、各走種目ベスト記録？
- (A12)168cm, 56kg. 100m-12秒0. 400m-52秒0. 800m-1分54秒3. 1500m-3分53秒35. 5000m-13分57秒90. 10000m-29分51秒6(ロード29分41秒0)

4. まとめ

年間プランに関しては各々のチーム事情があり、この場で一概に是非を論ずる事は難しいと思われる。が、具体的内容（トレーニング、コンディショニング）については学ぶべき点が多すぎた。とりわけ、競技に取り組む姿勢の甘さはあらゆる方面へ直接的あるいは間接的に関与し、競技戦績の差となって現れてきた。この点で、早急の見直しが望まれるわけだが最終的には個々の自覚の芽生えを待つしかなく非常に厄介かつ大きな課題を残したように思う。指導する対象が高校生、それも陸上に対する知識の浅い集団である場合、より具体的な方向づけが必要となってくるであろう。この方向づけこそ課題克服への糸口となり得るのである。

5. おわりに

この度、私立国学院久我山高校陸上競技部（中・長距離ブロック）の協力により、具体的なトレーニング・メニューをはじめ中・長距離走全般に渡る貴重な資料を多数入手できたこと、大変嬉しく思っている。中でも本校にとって永遠の課題ともなりうる“競技への取り組みの甘さ”を見い出せた意義は格別大きかったように感ずる。この点に関しては一步一步あせらず着実に改善の方向へともっていきたいと考えている。もちろん国学院久我山高校を目標として憧れの対象としつつ…。

最後に、全国高校駅伝を間近に控えた大切な時期に御協力下さった久我山高校コーチ有坂先生、部員諸君に心より感謝するとともに都大路での快走を祈りつつ筆を置くことにする。

〈参考文献〉

1. 「コーチのためのトレーニングの科学」（大修館1981年発行：松井秀治著）
2. 「スポーツ心理学概論」（不昧堂1979年発行：松田岩男著）
3. 「スポーツ・コンディショニング」（不昧堂1978年発行：道明博，上田雅夫編著）
4. 「陸上競技トラック編」（成美堂1985年発行：大西暁志，高木直正著）
5. 「月間陸上競技」（講談社1989年発行）12月号