

## 前言

この本はマラソンでサブ3からサブ2.5を達成する為だけに書かれた本です。初めに書いておきますが、マラソンでサブ3をするためのトレーニング理論とかマラソンで2時間半を切るためのトレーニング理論というのはありません。マラソンはマラソンです。サブ4から世界記録更新まで理論的な部分は同じです。

ですが、やはり細かい部分は変わってきます。本書ではサブ3からサブ2.5までに特化して詳細を解説していきたいと思います。初めに書いておきたいのはサブ3やサブ2.5はあなたが思っているほど難しくないということです。というのは、いささか論理が飛躍していますね。私はあなたがどう思っているのか知りようがないのですから。ですが、確実に言えることは、世間一般に思われているほどマラソンサブ3やサブ2.5は難しくないということです。

私は洛南高校陸上競技部で高校の3年間を過ごしました。正直、私が在籍したころは今の洛南高校陸上競技部ほどは強くありませんでした。ですが、インターハイチャンピオンや国体チャンピオンは毎年出ていましたし、全国高校駅伝に出ることは当たり前前の当たり前、負けたら大ごとでした。

それは何故か？

別に私達に特別な才能があったとか、授業に出ずに一日中練習していたとかそんなことはありません。私達が当たり前のように全国高校駅伝に出場していたのは、先輩方から色々なものを教えて頂き、先生からは専門的な指導を受け、そして、日本全国の強豪校と合宿をさせて頂いて、全国高校駅伝に出場する、あるいは全国高校駅伝で闘うチームがどういうものかというものを体で感じさせて頂いたからです。

要するに、一般的にはレベルが高いと思われるレベルに簡単に到達する最も簡単な方法はそういった環境に身をおくということです。では、それが叶わないのであれば、どうすれば良いのでしょうか？

これも私の経験をお話ししましょう。私は洛南高校陸上競技部の部員としてはお恥ず

かしい 5000m14 分 43 秒というタイムしか残せず、失意のまま高校を卒業し、勉強で京都教育大学に進学しました。大学駅伝の事情を少しでもご存知の方はお分かりの通り、高校生の強い選手のほぼ全員が関東の私大に進学します。

残った僅かな選手たちが実業団や京都産業大学、立命館大学、関西学院大学などに進みます。京都教育大学なんていうのは、先生になる為の大学でそもそも長距離を志す者など皆無と言っても過言ではありません。それでも、私が入学した時には 4 回生にのちに 3000m 障害でインカレチャンピオンになる中村真悠子さん、大学院一回生に現在スターツでキャプテンを務める佐藤奈々さんがいらっしゃいましたが、彼女らは中距離が専門で教えてもらえる環境にはありませんでした。

私自身も入学直後から自分の練習は自分で考え、一人で練習するというスタイルをとりました。もちろん、一人と言っても、高校時代の恩師や他の高校の先生、大学の指導者の方々など、色々な方から色々なことを教えて頂きながらの 4 年間でした。一人と言っても、文字通り一人という訳ではありませんでした。色々な方に色々なことを教えて頂いて、それを自分の体で試しながら、上手くいくパターンと上手くいかないパターンを見つけていきました。

それに加えて、読書魔の私とはとにかく長距離走、マラソン関連の本を何百冊と読み込みました。読むだけではなく、これも自分の体で試しながら上手くいくパターンと上手くいかないパターンを見つけていきました。

高校時代の私は高校生の中だけでも 100 傑に入れず、271 番という惨憺たる結果だったのですが、僅か二年でハーフマラソンで日本ランクの 69 番に入りました。高校生の中でも 100 傑に入れなかったのが、日本ランクで 100 傑に入れるようになったのです。話を元に戻すと、そういった環境に身を置けないのであれば、他の人の話を聞いたり、本を読んだりして勉強するのが手っ取り早くショートカットを進む方法だということです。そして、本書はまさにサブ 3 やサブエガ、サブ 2.5 を達成するためのショートカットとして書かれたものです。

ですが、その前にちゃんと教えてください。もしも、あなたが月間 200 キロ未満の練習量で、サブ 3 やサブ 2.5 を達成する魔法のようなものを求めているのであれば、今すぐ本書を閉じてください。返金請求をして頂ければ、返金させていただきます。世の中には、効率よくやろうとすると、かえって効率が悪くなるのが沢山あります。

一日 3 時間の勉強で東大合格を目指すとかえってハードルが上がるでしょう。元手無しで年収一億円稼ごうと思ったら、かえってハードルが上がるでしょう。断られるという経験なしで、一流のセールスパーソンになろうと思うとかえってハードルが上がるでしょう（というか無理でしょう）。

それと同じでマラソンも実践ありきのスポーツです。月間 800km 走れとは言いませんが、月間 300km 前後の練習量がトップ市民ランナーになる一番簡単な方法です。ですから、月間 300km がかなり大きな負担になるのであれば、段階的に体をそこまでもっていくことから始めないといけません。ローマは一日にして成らずです。

それに加えて、市民ランナーがサブ 3 やサブ 2.5 を達成するにはある最低条件があります。それは走るのが好きであること、走ることを愛していることです。私はプロとして 4 年間走らせてもらいました。走ることを愛してはいましたが、仕事は仕事です。好きとか嫌とかそんなことは考えたことがありません。結果を出して、大金を稼いで、両親に家の一軒でもプレゼントするためにやっていました。だから好きとか嫌とかは考えたことがありません。お金持ちになりたいから走る、それだけです。

ですが、市民ランナーの方はいくら結果を出しても金銭的な報酬はありません。もちろん、ラン仲間からは尊敬のまなざしで見られますし、会社では自分のキャラが確立するし、配偶者や子供からも尊敬されます。尊敬されるまでいかなかったとしても、休日家でただらだらしているお父さん、お母さんよりも朝早く起きて子供が起きる頃にはひとつ走り終わっているお父さん、お母さんの方がかっこいいに決まっていますし、そういう姿を見ていれば、子供も頑張れる子供に育っていきます。

ですが、やっぱり仕事ではありません。だから、あなたが走ることを愛していなければ、やりがいもないですし、私も教えがいがありませんし、何より継続できません。もう一度書きますが、サブ 3 やサブ 2.5 を達成するには月間 300km 前後走る方が、月間 200km 未満の練習に比べて確率が上がりますし、簡単なんです。ですが、その月間 300km 前後の練習を難行苦行だとか、ノルマだと思ってほしくありません。

本書はあくまでも、走るのは好きだからどっちみち走るんだけれど、どうせ走るなら速く走れるようになりたい、最も効率の良いトレーニング方法を知りたいという方の為の本です。という訳で、全額返金の二回目のチャンスです。もし、あなたが走るのが嫌い、月間 300km 前後（200km から 400km）走る気なんて毛頭ないというのであれば、

本書はあなたのお役に立てません。全額返金請求をしてください。

それでも読み続けるというそのあなた。おめでとうございます！あなたはトップ市民ランナーへの第一歩を踏み出されました。それでは、ステップバイステップで解説していきますので、ともに歩んでいきましょう！

# 目次

## 前言 1

第一章	マラソントレーニングの要素	7
第二章	第一項 100%vVO <sub>2</sub> max	9
	第二項 マラソンにおけるその他の要素	13
	第三項 有氣的脂肪酸分解系	18
	第四項 走技術	21
	第五項 運動単位	27
第二章	マラソントレーニングの歴史	31
	第一項 ハネス・コールマイネン	32
	第二項 クラレンス・ド・マール	33
	第三項 パーヴォ・ヌルミ	34
	第四項 中村清	35
	第五項 山田敬蔵	37
	第六項 エミール・ザトベック	38
	第七項 ジム・ピーターズ	40
	第八項 レオナルド・バディ・エデレン	41
	第九項 ディレク・クレイトン	41
	第十項 宇佐美彰朗	42
	第十一项 ビル・ロジャース	43
	第十二項 フランク・ショーター	44
	第十三項 宗さんご兄弟	46
	第十四項 瀬古利彦	47
	第十五項 中山竹通	47
	第十六項 ロバート・ド・キャステラ	49
第三章	近代マラソン実例	51

第一項	ジョー・ヴィヒル	5 2
第二項	ポール・テルガト	5 9
第三項	コーチレナト・カノーヴァのトレーニング	6 7
第四項	宗さんご兄弟	7 8
第五項	ブラッド・ハドソンのトレーニング	8 6
第四章	筆者が考えるマラソンサブ3からサブ2.5の為のトレーニング	1 0 6
あとがき		1 2 6

## 第一章 マラソントレーニングの要素

一言で、マラソントレーニングといっても先ずは要素を分解して、考える必要があります。マラソンがただ単純に42.195kmを何度も走っているだけで速くなるのであれば、こんなに楽なことはありません。身体的にはきついかもしれませんが、頭を使う必要がないのであれば、誰でも速くなります。まるで、苦労はいらなくなってしまうでしょう。ですが、そうは問屋が卸さないのがマラソンです。ただ単純に42.195kmを何度も走るだけでは速くはなりません。

もちろん、最終的には42.195kmを出来るだけ速く走るのがマラソンです。そこがゴールであることに変わりはありません。ですが、そこに至るには、ある程度要素を分解して、それぞれの要素を鍛えて最後にそれを一つにまとめ上げた方が効率が良いのです。では、一体どのような要素に分解することが出来るのでしょうか？

マラソンも陸上競技の一つです。従って、陸上競技の他の全ての種目と同様、大きく分ければ二つの要素に分かれます。それは最大スピードと持久力です。陸上競技というのは100mからマラソン迄、すべからくスピードと持久力という二つの要素によって成り立っています。せんじ詰めれば、5秒間でも良いから出来るだけ速く走れと言われた時にどれだけ速く走れるかとその最大速度からどれだけペースを落とさずに走り続けることが出来るかの二つの要素しかありません。ただ、これは少しせんじ詰めすぎて実践的観点を欠いていると言わざるを得ないでしょう。確かに、せんじ詰めれば、最大速度とそこからどれだけペースを落とさずに走ることが出来るかです。ですが、実際問題100mのタイムとマラソンのタイムにどのくらい関連性があるかと言えば、これはほとんど関係が無いと言わざるを得ないでしょう。

もちろん、補強的な意味合いにおいて最大スピードは大切ですし、どこまでいっても100mのタイムは速ければ速いほど有利です。そうではあるけれども、限られた時間や労力の大半をそこに費やすことは資源の無駄遣いだということです。では、マラソンにおける基礎スピードとは何でしょうか？これは5000mです。これは「何故と問うことなかれ」の領域の話して、何故と言われても答えようがありません。色々な選手を観察するとそうであるとしか言いようがないのです。

高橋尚子さん、有森裕子さん、鈴木博美さんなど世界大会のメダリストを育て上げた小出義雄監督も同じ意見です。著書の『マラソンでたため理論』から引用してみましょ

う。

「だいたいの目安は、トップランナーの場合で 5000m、あるいは 5km のタイムに+1 分半がマラソンのペースです。男子の世界最高でいえば 5000m13 分 30 秒です。この走力があって、きっちりとマラソン練習をすることが出来れば、5km15 分ペースで走り切れる。すると 2 時間 6 分半くらいの記録が出る訳です。5000m13 分 30 秒で走れる選手、日本にはあんまりいませんけど、それこそ外国にはいっぱいいます。12 分台の選手すら、ケニアやエチオピアやモロッコを中心に 10 人以上います。彼らが日本のマラソン選手のやっているような練習をきっちりとやれば、世界最高記録なんて簡単にでてしまいます。でも、こういう選手は、幸いなことにトラック種目で勝負になるんで、マラソン練習をやってこないで助かっています。

女子でいえば、5000m15 分でしょう。それだけの走力があれば 5km16 分 30 秒ペースで走りきれる。すると世界最高どころか 2 時間 20 分を切って、19 分台の記録が出せることになります。3 時間を例にすると、5km21 分のペースで 42.195km を走らなければいけない。5000m19 分 30 秒という計算になりますが、量的にもトップランナー並みのマラソン練習をこなすのは難しいので、これよりは少し速いタイムが必要です。要するに、5000m を 19 分半でしか走れないようでは、マラソンで 3 時間を切るのは無理だということになるのです。

2 時間 40 分を切って 2 時間 30 分台に入ろうという選手なら、1000m で 3 分 45 秒くらいを基準にペース設定していく必要があります。1000m を 10 本いくなら、最初から最後まで 3 分 50 秒以内でいくと設定してみるとか、1000m を 5 本なら、常に 3 分 45 秒でいくように挑戦するとか。高いレベルの刺激を心がけて、定期的に組み入れていかなければなりません」(引用『マラソンでたらめ理論』P161-163 小出義雄著)

という訳で、サブ 3 をするなら 5000m19 分 30 秒前後という私がブログやメルマガで再三言っていることとも一致します。小出監督は 5000m19 分半でしか走れないようでは、マラソンで 3 時間を切るのは無理だと書いておられますが、弊社ウェルビーイン

グ株式会社からは 5000m19 分半でもサブ 3 ランナーは出ているので、ご安心ください。この点に関しては、ちょっと小出監督が言い過ぎたと言わざるをえません。

ただ、やっぱり小出監督が凄いと思うのは、この本は 1998 年に書かれた本なのですが、その後男女ともに小出監督の予言通りになったということです。ここでもう一步踏み込んで、何故マラソンにとっての基礎スピードが 5000m になるのかを考えてみましょう。一体なぜでしょうか？

## 第一項 100%vVO2max

5000m のタイムがどうしてマラソンの基礎スピードになるのか？それは 5000m のタイムは有酸素能力を表す指標になるからです。人間の体は酸素を使ってエネルギーを生み出すシステムと酸素を使わずにエネルギーを生み出すハイブリッドシステムで動いています。動くだけではなく、体温を維持したり、肺を動かしたり、心臓を動かしたりするだけでもそうです。

これは人間だけではなく、生物が海から陸に上がった時点でそのようになったと言われています。海の中にもクジラやイルカ、シャチなど IQ が高くて、体の大きい生物もいるので、一概には言えないのかもしれませんが、生物が進化したのは酸素を使ってたくさんエネルギーを生み出すことが出来るようになったからだと言われているように一般には言われています。

人間で考えてみると、息を止めて生きていられるのは、潜水の世界チャンピオンでも 10 分程度です。皆さんもちょっと想像してみてください。息を止めて潜ってもしばらくはエネルギーを作れるので、生きていけます。あの微量なエネルギーだけでずっと生きていくにはどのくらいまで体の機能を落とせば良いのでしょうか？考えても答えが出ない問いではありますが、アメーバ程度まで大きさも機能も落とさないと生きていけないような気はしてきます。

では、酸素を使ってエネルギーを生み出す能力の方が絶対的に優れているのかということですが、そうとは言い切れません。酸素を使わずにエネルギーを生み出す代謝のシステムにもメリットはあって、それは代謝の速度が速いということです。400m、800m、1500m などの強度が高い運動では、酸素だけでエネルギーを生み出していたのでは、間に合わないの、酸素を使わずにエネルギーを生み出す代謝も使います。

ところが、酸素を使わずにエネルギーを生み出す代謝のシステムは長続きしないのです。息を止めてずっと生きていられないというのと同じことです。息を止めていれば、運動していなくてもかなり苦しくなりますよね？運動してエネルギーを作っていればなおさらです。ちなみにですが、溺れたらまずやるべきことは体の力を抜くことだそうです。そうすれば、体は必ず水面下に浮き上がり、さらに重要なことは余分なエネルギーを使わないことによって救出されるまで生き延びられる確率が高まるそうです。これは救出されるまで生き延びられる確率だけではなく、水中に沈んでしまった場合には余分なエネルギーを使わないことによって水面に顔を出さなくても生きていられる時間が延びるそうです。

このように考えると、全力で体を動かしている最中に酸素を使わずにエネルギーを生み出すことがいかに苦しく、体に悪いことか想像していただけたと思います。そんな訳で、酸素を使わずにエネルギーを生み出す代謝のシステムを使って長く動き続けることはできません。そうすると、何が重要になるかという酸素を使ってエネルギーを生み出す代謝システムを効率化させることです。このシステムの効率が良くなるとより多くの酸素をエネルギーに変えることが出来るようになるので、速いペースで走っても酸素を使わずにエネルギーを生み出す代謝を使わずに済むのです。

酸素を使ってどれだけエネルギーを生み出すことが出来るかという指標は専門用語では最大酸素摂取量と言います。酸素を使ってどれだけエネルギーを生み出すことが出来るかという表現と最大酸素摂取量という表現に乖離を感じる方も多いと思いますが、これは専門用語なので、すでに定義が決まっています。こういうもんだと理解していただくしかありません。それが嫌であれば、専門用語を使うのをやめましょう。ここで重要なのは、酸素を使ってどれだけエネルギーを生み出すことが出来るかです。

ところが、これよりも重要なことがあります。それは酸素消費量が最大になった時の走行速度です。歩行からジョギングへと移行し、更に少しずつ少しずつ速度を上げていくと(論文などには速度漸増テストやトレッドミルに於ける漸増テストなどと表記されます)、酸素消費量は少しずつ少しずつ増えていきます。しかしながら、その個人(個人)において、酸素を使って生み出せるエネルギーの最大量が決まっているので、そこに到達するとそれ以上酸素消費量は増えません。この最大の酸素消費量に到達した瞬間の速度を  $vVO_{2max}$  と表します。

VO<sub>2</sub>max は最大酸素摂取量のこと、その手前にある小文字の v は velocity の v です。Velocity というのは英語で速度を表す単語です。これも日本人なのに何故アルファベットを使うんだとお怒りの方もいらっしゃるかもしれませんが、これはもう世界的に運動生理学の分野ではそのように表すと決まってしまったことなので、私に言われても困ります。本章では専門用語の使用を避けるために、長くなりますが最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度と表現することにしましょう。

何故最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度なのかというと、それ以上ペースを上げてもやはり、同じ酸素消費量だからです。それ以上は増えもしませんが、減りもしません。減るとすれば、それはそのペースを維持できなくなってペースダウンした時です。酸素を使ってどれだけエネルギーを生み出すことが出来るかと最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度は必ずしも一致するとは限りません。何故なら、同じ走行速度でもより少ないエネルギー量で走ることが出来る人もいるからです。これを運動生理学の用語ではランニングエコノミーと呼びます。直訳すればランニングの経済性です。これも余談として書いておきますが、運動生理学で効率という時には多くの場合は最大酸素摂取量を指し、経済性と言えばランニングエコノミーを指します。

ランニングエコノミーには今でも笑ってしまう笑い話があります。運動生理学には最大酸素摂取量やランニングエコノミーに並んで持久系スポーツに重要な指標となる乳酸性閾値という概念があります。さらっと解説しておく、強度を徐々に上げていくと血中乳酸濃度が上昇していくのですが、この時運動強度に比例する訳ではなくて、あるポイントを境目に急上昇し始めます。このポイントのことを乳酸性閾値と言います。

人間の体は弱アルカリ性の約 37 度で最適に代謝が行われます。ところが、乳酸が沢山出ると酸化するので、弱アルカリ性を保てなくなります。そうすると、代謝が不活化し、思うように代謝が進まなくなります。ですから、血中乳酸濃度が高くなるとその強度を維持できなくなるのです。そして、この乳酸性閾値が出てくる走行速度は最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度よりも必ず遅く、最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度と乳酸性閾値の走行速度が近ければ近いほど、持久力に優れていることになります。

そこで、立命館大学男子長距離パートの指導にあたる高尾憲司さんがある学会で、最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度は変わらなかったものの乳酸性閾値が出てくる走行速度のみが上昇して、競技力の向上につながったという発表を高尾さんがされたか

他の方がされたのを聞いて「ランニングエコノミーが向上した」と表現されました。

それを聞いて、他の研究者たちから「ランニングエコノミーとはある走行速度における酸素消費量を示すもので、最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度と乳酸性閾値が出てくる走行速度が近づいたからと言ってランニングエコノミーが向上したとは言えない」という意見が出ました。それに対して、高尾さんは「それは一般に受ける印象と実情の間に乖離があるから表現を改めてはどうか」と発言したのですが、他の参加者たちから「専門用語というものはすでに定義が決まっているので、その定義を勝手に変えることはできない」という結論で決着はつきました。

高尾さんがその話を私にしてくださって「おかしいと思わへん？学者のやつら頭固いやろ？」と言われて、私も返答に窮しました。これはやっぱりおかしいのは高尾さんの方なんです。専門用語というのは、あくまでも日常会話では使わないような専門的な現象について話し合うために作った用語で、これは定義をきちんと定めないと会話になりません。日常言語でも、明日から「ご飯」という単語はウェルビーイング株式会社を指すものとするとか誰かが勝手に意味を変えたら会話にならないでしょう。これと同じで、専門用語というのはある特定の専門的な現象を指す用語なので、その意味を勝手に変えることは出来ないので。

とは言え、高尾さんのおっしゃってることも分かりますよね。専門用語を使い慣れていない人からすれば、ちょっと理解しがたいです。でも、それならそもそも学会に行くなという話になります。学問と実際に長距離選手を指導して強くすることは違う訳ですから。そんなランニングエコノミーですが、何故ある走行速度における酸素消費量のことを指すのか？

これにはきちんと理由があって、最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度においてもランニングエコノミーの向上はありうるからです。例えば、私の最大酸素摂取量が一分当たり4.2リットルだとしましょう。そして、この時の走行速度が1キロ3分10秒ペースだとしましょう。理論的にはこの時の私の5000mのタイムは16分ちょうど前後になるはず。ところが、私が1キロ3分10秒ペースで走る時に必要な酸素の量が4リットルに減ったとしましょう。同じペースで走っているのに、酸素消費量が減っているからランニングエコノミーが向上したわけです。この時、最大酸素摂取量が同じ4.2リットルだとしても、私の競技能力はわずかに向上するはず。ついでに言えば、

最大酸素摂取量は向上していないにもかかわらず、最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度は向上したのです。

要するに、ランニングエコノミーとは最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度と乳酸性閾値に到達する瞬間の走行速度との差を表す指標であっては、いけないということです。そうしないと、異なる現象を説明するのに適切な用語が存在しなくなってしまうからです。ですから、最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度と乳酸性閾値に到達する瞬間の走行速度が近くなったからと言って、ランニングエコノミーが向上したと表現することは許されないのです。

で、色々な選手で実験したところ、どうも最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度で走り続けることが出来る時間は8分間から12分間であることが判明しました。この時間は正式な種目においては5000mのレースともっとも大きな相関関係があります。正式な種目でなければ、3000mになるでしょう。この最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度はマラソンランナーにおいてはエンジンの排気量と同じです。マラソンは酸素を使ってエネルギーを生み出す代謝しか使いません。ですから、まずは酸素を使ってどれだけエネルギーを生み出すことが出来るかが基本的なキャパシティなのです。

F1レースでもエンジン排気量が大きいかからと言って必ずしも勝つわけではありません。ですが、それがその車の基本性能になります。いくらなんでも50CCの単車で2000CCのF1カーには勝てないでしょう。少なくともそのチャンスは激減するはずで、運動生理学は全体の中の一部の現象しか説明できませんが、それでも運動生理学的観点から言っても5000mがマラソンにおける基礎スピードであることはご理解いただけたと思います。

## 第二項 マラソンにおけるその他の要素

5000mの走力が基礎的なスピードだとすれば、それをゴールまで持たせる持久力の方にはどのような要素があるのでしょうか？まずは他の種目との共通の方から見ていくと、筋持久力があります。筋力というのは基本的には重さ×スピードのことですが、ランニングの場合自分の体重は変わりませんし、走り幅跳びや三段跳びのように出来るだけ遠くに飛ぶとか、三歩で遠くに飛ぶなどのように、ストライドを伸ばす必要もありません。

ということは、関係があるのはスピードだけです。要するに、最大スピードが最大筋力とイコールと言って差し支えはありません。まあ細かいことを言えば、そうじゃないという人もいるかもしれませんが、実際はランニングにおける最大筋力は 100m 走のタイムで測れると言って過言ではありません。で、筋持久力というのはそこまで筋出力は大きくなくて良いからそれを使い続けることが出来るだけの筋肉の強さがあるかどうかです。

車で言えば、タイヤとかシャーシとか車体の部分になります。いくら良いエンジンがあっても、走ってるうちにタイヤの空気がどんどん抜けていくのでは、困ります。走ってるうちにシャーシが微妙に歪んでくるというのでも困ります。タイヤの空気が少々抜けたり、シャーシが微妙に歪んできて車は走るでしょう。でも燃費は悪くなりますよね？マラソンでもこれと全く同じことが起こるんです。

最大酸素摂取量がエンジンに該当すると例えるなら、筋肉はタイヤであり、シャーシであり、車体です。元気なうちは、生み出したエネルギーを効率よく前方へのエネルギーへと変換してくれるのですが、脚がへたって、体幹がブレだして、身体の軸がブレだしてとしてくるうちに燃費がどんどんどんどん悪くなってきます。要するに、エネルギーの無駄遣いが起きてしまうのです。生み出せるエネルギーの絶対量自体は決まっている訳ですから、エネルギーの無駄遣いが起きればペースダウンを余儀なくされます。そして、最悪の事態はどうなるか分かりますか？歩いてしまうんです。

マラソンってゆっくりでも良いから走り続ければ基本的にはサブ 4 出来ます。それが無理だという人は練習が偏り過ぎています。基本的には、少しでも良いからスピードトレーニングが出来ていて、あとは歩かなければサブ 4 は出来るはずですが、それさえ出来ないとはどういうことか？それは 42.195km を走るだけの筋持久力がないんです。確かに 42.195km を速く走り切るためには、5000m の走力がかなり重要です。ですが、42.195km を走り切るだけの筋持久力がなければ、どうしようもありません。

もちろん、本書をお読みの読者諸兄の皆様はこのレベルをすでに超えているでしょう。ですが、本質的に起きている現象は同じです。筋持久力がないために最大筋力の 20% しか発揮できなくなってしまったのか、50% しか発揮できなくなってしまったかの違いだけであって、筋持久力がなければ、ペースダウンを余儀なくされるということに変わりはありません。

では、筋持久力を高めるにはどうすれば良いのでしょうか？これも答えは一つではないので、難しい問題です。ですが、ポイントを絞るのであれば、総走行距離とロングランの二つが大切になるでしょう。総走行距離というのは、トータルの練習量です。週に何キロくらい走っているのか、これまで人生で何キロ走ってきたのかということです。マラソンは走り始めて10年から20年くらいが一番良い時期です。20年以上になるとどうなるのか？走り続ける成長分と加齢による衰えを比較した時に、加齢による衰えの方が大きくなるのはこの辺りかもしれません。また、もしもあなたが走り始めたのが70歳からであれば、やはり5年とかでも加齢による衰えは大きくなるのかもしれません。さすがに、私もこの年齢から走り始めた人については、知識も経験ありません。

ですが、40歳から走り始めた方なら20年くらいは伸びしろがあるとみて良いでしょうし、50歳から走り始めた人は少なく見積もって10年、おそらく15年くらいは伸びしろがあるでしょう。そのくらい人生でどのくらい走ってきたかというのは大きな要素なのです。総走行距離に関しては、本書は市民ランナーの方の為の本なので、やはり月間300km±100kmで話を進めざるをえないでしょう。これより少ないとかえって効率が悪いですし、これより多いのは非現実的です。

それからロングランに関しても、50kmや60kmを走ると良い練習になるのかと言えばそうとも限りません。マラソンは心の問題も含めて総合的なアプローチが必要なので、50km走や60km走は無駄な練習だとか非効率的とかそのようなことを杓子定規に言うつもりはありません。ですが、一つ言えることは60km走をすれば、40km走までしかやっていない人と比べて結果が有意に良くなるかと言えば、そんなことはないということです。

ですから、ロングランの距離もまあ30キロから40キロまでのどこかになるでしょう。頻度も最大で一週間に一回です。間隔をあけても月に2本はやるでしょうから、週に一回から二週間に一回迄のどこかになります。ですから、総走行距離、頻度、ロングランの距離共に、実はそんなにバリエーションはないと言いますか、よく言えば難しく考える必要のない箇所であり、悪く言えば、別に必殺技のようなアイデアもないということです。

では、重要になるのは何でしょうか？先ず重要なのは走る頻度です。とにかく頻繁に走ることで、走るのに適した体になっていきます。その過程においてももちろん筋持久力

もついてきます。俗語でいうところの脚作りです。脚が出来ていくということが先ずは重要です、ただ、これも一週間は全員等しく7日ですし、月間300km前後の練習ということになれば、そこまで頻度も大きく変わらないでしょう。

ただ、あなたがあまりにも極端に休日にため走り(どか走り)をしているのであれば、週に5日以上継続的に練習をした方が力はついていくでしょう。これは私が色々な方のお話をお伺いして感じるのですが、最も大きな差が出るのは週に3日しか走っていない人と週に4日走っている人との差です。ここが一番大きな差が出るポイントだと思っています。恐らくこれに関してはデータが集まればあつまるほど、そういう傾向が出るでしょう。

もちろん、どこの世界にも例外はあるもので、週に2日の練習で5000m14分台をマークした人も知っています。ですから、どこの世界でも断定は厳禁ですが、もしもあなたの仕事が超絶過密という訳でなければ、週に4日以上走ることをおすすめします。必要じゃないという言い方をされるのであれば、必要ではありません。ですが、週に4日以上走ることをおすすめします。

という訳で、ここまでポイントを絞って書いてきたのですが、ポイントを絞ってしまうと、本書をお読みのあなたにレベルには合わない可能性が高いです。要するに、「そんなことは今さら言われなくても分かってるよ!」という方ばかりだと思います。ですので、ここからはもう少しテーマを広げて俯瞰的にお届けしていきたいと思います。ここで筋持久力というものを掘り下げていきましょう。

筋持久力というのは、そもそも最大筋力をどれだけ落とさずに発揮できるかです。この短い文章の中にも3つの要素があります。まずは最大筋力です。筋持久力というのは、最大筋力をどれだけ落とさずに維持できるかなので、まずはその絶対数である最大筋力が高ければ高い方が良いのです。ですが、これもスピードの話と同じで、最大筋力の向上=スプリント能力の向上に多くの時間や労力を割くのはナンセンスです。ただ、維持することは重要なので、後述のトレーニングプログラムには定期的に坂ダッシュを入れています。

2つ目の要素はどれだけ落とさずに発揮できるかということです。どれだけ落とさずにというのは、どれだけ最大筋力に近い筋力を発揮できるかです。ですから、走り切れるか走り切れないかの2択ではないんですね。ちなみにですが、一流のマラソンラン

ナーは42.195kmを最大筋力のおよそ60%で走り切ってしまう。人によっては70%に近い人もいます。

で、ここからが重要なことですが、別に42.195km走り切らなくても10キロとか20キロでも良いから頻繁に最大筋力の60%で走り続けていけば、その筋力発揮における筋持久力が向上してきます。また最大筋力の40%や50%の強度でもそれを何度も何度も経験させることで、やっぱり最大筋力の60%の筋出力を発揮する際の筋持久力の向上に役立ちます。これも0か1かの二択ではないので、最大筋力に近い筋出力を発揮し続けることで、筋持久力は向上し続けます。

そして、3つ目の要素はどれだけ発揮できるかです。前述のどれだけ落とさずに発揮できるかの「どれだけ」には2つの意味が込められています。1つ目は「どれだけ落とさずに」で2つ目は「どれだけ長く」です。最大筋力の60%を発揮できるのが30分なのか、1時間なのか、90分なのか、2時間なのか、これでマラソンのタイムは大きく変わってきます。このように考えれば考えるほど、マラソンでは持久力が重要だということがお分かりいただけるでしょう。成人男性、成人女性の最大筋力なんて、特別な職業についていない限りは大きく変わりません。あるいは極端に太っていなければと付け加えても良いでしょう。ところが、この筋持久力に関してはかなりの差があります。そもそも人間の体は瞬発力は付きやすいし、落ちにくい、持久力は付きにくいし、落ちやすいという傾向があります。その代わりに持久力の方が長期にわたって向上し続けるという特徴があるので。

これに関しても、42.195km走るんだから、毎回毎回42.195km走らないと筋持久力は付かないのかということとはなくて、15kmでも20kmでも25kmでも何度も走ることによって、筋持久力は向上し続けていき、長時間体を走り続けられるようになっていきます。という訳で、練習は質より量が大切とか量よりも質が大切とかそんな一言で片づけられるほど単純なものではないことがお分かりいただけると思います。匙加減こそが重要なのです。

### 第三項 有氣的脂肪酸分解系

ここまで5000mの走力と筋持久力の二つの要素を見てきました。筋持久力に関しては、800mや1500mのように短い距離の種目でも当然重要です。確かに800mだと男

子なら 2 分かかりませんし、1500m なら 4 分かかりません。マラソンランナーからすると一瞬に思えます。ですが、たかが 1 分 50 秒であっても人間は最大筋力を発揮することは出来ません。もっと言えば、400m なんて 45 秒くらいで終わりますが、それでも無理なんです。ですから、どれだけ最大筋力に近い筋出力を発揮できるかは 5000m や 10000m などトラック競技においても共通の要素です。

一方で、ハーフマラソンまでの競技においては全く重要ではないけれど、マラソンにおいては非常に重要な要素もあります。それこそが有氣的脂肪酸分解系の代謝回路です。人間は酸素を使ってエネルギーを生み出すエネルギーシステムと酸素を使わずにエネルギーを生み出す代謝システムの二つを使っていることは先述の通りなのですが、酸素を使ってエネルギーを生み出す代謝システムの中でも酸素とグリコーゲンを使ってエネルギーを生み出す代謝システムと酸素と脂肪酸を使ってエネルギーを生み出す代謝システムの両方を使っています。

このうち代謝の速度が速いのは、グリコーゲンと酸素を使ってエネルギーを生み出す代謝システムの方です。ところが、欠点があって長持ちしないのです。グリコーゲンはおよそ筋肉に 300 グラム、肝臓に 100 グラム蓄えられており、合計で 400 グラムです。グリコーゲンが持つエネルギー量は 1 グラムで 4 キロカロリーです。ということは合計で 1600 キロカロリーのエネルギーになります。

人間がマラソンを走る時に必要なエネルギー量も計算してみましょう。人間が 1 キロ走るのに必要なエネルギー量はおよそ体重分です。つまり体重 60 キロの人が 1 キロ走るのに必要なエネルギー量は約 60 キロカロリーです。42 キロ走るのに必要なエネルギー量は  $42 \times 60$  で 2520 キロカロリーです。あと 195m 残っていますが、まあ約 2500 キロカロリーと考えて間違いではありません。そうすると、グリコーゲンとして蓄えられている量は 1600 キロカロリーしかないので、足りない訳です。

体に貯蔵できるグリコーゲンの量も体重によって若干異なりますし、トレーニングやレース 72 時間前から 20 時間前に出来るだけ多くの炭水化物を食べることで若干増やすことは出来ます。ですが、せいぜい 600 グラム程度だろうと言われていています。人間である以上、それが 1000 グラムになったりはしません。まあ、この数字だって分かりませんよ。世界にはアンドレ・ザ・ジャイアントみたいな男もいますから。もしかすると 1000 グラムくらいは貯蔵できる人もいるかもしれません。ですが、身体が大きいと一

キロ走るのに必要なエネルギー量も増えるので、いずれにしてもマラソンを走り切るのにグリコーゲンだけを使う訳にはいきません。

そこで、脂肪酸を分解してエネルギーを生み出すわけですが、この脂肪酸が持つエネルギー量はマラソンが軽く 10 本は走れるだけあります。嘘だと思う方のために計算してみましょう。この間、ジムにおいてある体重計で測ると私の体脂肪率は 5%でした。そこまで絞れているのかどうか怪しいですが、少なめに見積もっておきましょう。そして計算しやすいように体重 60 キロだとすると（実際は 57 キロ）、身体に蓄えられている脂肪の量は 3 キログラムです。脂肪が持つエネルギー量は 1 グラムで 9 キロカロリーなので、27000 キロカロリー分のエネルギーが私の体に蓄えられている訳です。

先ほどの試算ではマラソン一本走るのに必要なエネルギー量は約 2500 キロカロリーだったので、それを 10 倍したって 25000 キロカロリーです。ほらっ 10 本走ってまだお釣りがくるでしょう？体脂肪率 10%の人だとこの倍なので、20 本は走れます。体脂肪率 20%だとマラソン 80 本は走れます。蓄えられているエネルギー量自体はこのくらい莫大なエネルギー量を持っているんです。ところが、問題があります。それは代謝の速度が非常に遅いということです。

19 人の米国チャンピオンを育て上げた名コーチで運動生理学者でもあるコーチジョー・ヴィヒルによると最大酸素消費量に達する瞬間の走行速度においては、最大で有氣的脂肪酸分解系の代謝を使って生み出せるエネルギーは 50%だそうです。それ以上速くはエネルギーを生成することが出来ません。エリートランナーのマラソンレースペース（2 時間 11 分から 2 時間 24 分）において、トレーニングをすることによってこの数字はやや上昇し、最大で 80%は有氣的脂肪酸分解系の代謝でエネルギーを作ることが出来るそうです。

ちなみに、50%しか有氣的脂肪酸分解系の代謝を使ってエネルギーを作れない状況で、グリコーゲンが完全に枯渇すると仮定すると、エネルギーの半分しか生み出せないことになり、走行速度は半分まで落ちることになるそうです。つまり、1 キロ 3 分 10 秒ペースで走っていたのが、1 キロ 6 分 20 秒ペースまで落ちることです。人間の体というのは、生命の維持のために、いくらかはグリコーゲンを残しておくように出来ているので、実際にはずーっと 1 キロ 3 分 10 秒ペースで走っていった瞬間 1 キロ 6 分 20 秒ペースまで落ちるといことは有りえず、ペースは徐々に徐々に落ちていきま

す。

実際にエリートランナーも徐々にペースダウンして 35 キロから 40 キロが 22 分とか 25 分とかかかったりすることもある訳ですから、仮に完全に枯渇したとすると、上記の計算は大きくは間違っていないのではないのでしょうか？いずれにしても、この有氣的脂肪酸分解系の代謝速度を上げることが非常に重要です。

では、どうすれば良いのでしょうか？単純に考えるなら、練習でグリコーゲンを枯渇させてしまえば良いのです。一見極端に思えますが、実際にこの理論をそのまま選手に実践させているのが、イタリア人コーチのレナト・カノーヴァです。コーチカノーヴァはある講演の中で、2 時間 10 分を出したい選手がいるのなら、レースの二か月前に 30 キロを 1 キロ 3 分 5 秒ペースで走らせる、それで、30 キロから 31 キロが 3 分 20 秒、次の 1 キロは 3 分 30 秒、次の 1 キロは 3 分 40 秒まで落ちるとする、そうすると本当に練習になっているのは 30 キロから 33 キロだ、何故ならそこでエネルギーが枯渇しているからだとおっしゃっていました。

ただ、このやり方ははっきり言って現実的ではありません。そこまでやってしまうとダメージも大きいですし、一人でそこまで追い込み切れるのかという問題もありますし、練習でそこまで走れるなら、調整してそのままレースに出れば結果は出るのではないかという問題もあります。要するに、その練習で強くなったというよりは練習で 30 キロまで目標とするレースペースで行けるなら、そのまま調整してレースに出れば結果は出るのではないかという問題です。

また、講演ではそのようにおっしゃっていたコーチレナト・カノーヴァですが、そこまで無理な練習はさせていませんし、実際に 2017 年の福岡国際マラソン前のソンドレ・ノルドスタッド選手が 40 キロ走を予定していたところを 25 キロ以降ペースが落ち始め、30 キロから大幅に失速し始めたのをみて練習をやめさせています。やはり疲労のためままないようにということだったのでしょう。継続的に練習を続けることの方が一回の練習で追い込み切るよりも重要なので、このやり方は現実的ではないでしょう。

では、どうすれば有氣的脂肪酸分解系の代謝速度が速くなるのかということですが、最後の最後まで追い込み切れなくてもある程度速いペースで 30 キロから 40 キロの距離をカバーすることで徐々に徐々に有氣的脂肪酸分解系の代謝速度は速くなっていきます。この辺りが他の種目との違いです。ハーフマラソンや 5000m のレースでも 30 キ

ロ走や 35 キロ走は有効な練習です。ですが、決してメインの練習にはなりません。ですから、マラソンの為のロングランと比べれば余裕をもって終えることが重要です。

一方で、マラソンの場合は追い込み切る必要はないのですが、ある程度グリコーゲンが減少していくところを体を経験させる必要があるのです、やはりある程度速いペースでの練習は必要です。ある程度とは具体的にどのくらいなのかということですが、目標とするレースペースの 90%前後が一つの目安となります。マラソンで 2 時間 27 分半なら、概算で 1 キロ 3 分 55 秒、マラソンで 2 時間 58 分なら、概算で 1 キロ 4 分 40 秒ペースです。この辺りのペースで 30 キロ走から 40 キロ走というのが一つの目安になってきます。

#### 第四項 走技術

突然ですが、あなたはライト兄弟の飛行機開発秘話をご存知でしょうか？正確に書くとライト兄弟の飛行機開発秘話にまつわる話です。それは 1903 年、まだ多くの人たちが空を飛べるようになるなんて思ってもいなかった頃の話です。ライト兄弟が世界で初めて飛行機を飛ばす数週間前に発明家で資金援助も充分に受けていたノースカロライナ州のサミュエル・ピアポント・ラングレーという人が世界で初めて飛行機を飛ばそうと試みました。

ラングレーはエンジン出力を大きくすれば飛ぶだろうと考えました。1903 年 10 月 7 日ラングレーはテストしました。ところが離陸直後に飛行機は墜落し、見るも無残に前翼が破壊されました。二か月後、ラングレーはもう一度挑戦しましたが、上手くいきませんでした。そして、その 8 日後ライト兄弟は世界で初めて飛行機を飛ばしました。

スポーツの世界もそうですが、一番になった者だけが評価され、失敗したものは非難を受けるのが世の常です。ラングレーの場合は飛行機開発に多額の公的資金が投入されていただけに、なおさらでした。ライト兄弟とラングレーの違いを分けたのは何か？私は航空力学は専門外なので、あくまでも『Ultimate Guide to Google Adwords (完全攻略グーグル広告)』の著者であるペリー・マーシャルの受け売りになるのですが、ラングレーはエンジンに着眼したのに対し、ライト兄弟はグライダーに着眼したそうです。

大きなエネルギーを生み出せば空をも飛ばんとラングレーが考えたのに対し、ライト兄弟はエンジン無しで長く滑空できるグライダーにエンジンをつければ飛べると考え、

実際に使ったエンジンはバイク屋さんから調達したものであったそうです。マラソンにおいても、同じことが言えます。エンジンは最大酸素摂取量です。このエンジンは大きければ大きい方が良いに決まっています。バイク屋さんから調達してきたエンジンではANAもJALも商売できません。ですが、同様に大きなエンジンをつけていてもグライダーの質が悪ければ、飛ぶことすらできません。

グライダーに該当するのが走技術です。エンジンは大きければ大きい方が良いのですが、走技術が悪いとエネルギーの浪費につながってしまって、マラソンでは好タイムが出せません。ある意味では、これは永遠の課題です。あなたは『ジャック・ダニエルズのランニングフォーミュラ』という本を読んだことがあるでしょうか？あの本の中にVdot表があって、その表を見ると1500m4分ちょうどのタイムは10000mでいうとどのくらいのタイムに該当するのか、5000m14分ちょうどはマラソンで言うどのくらいのタイムに該当するのかということが書かれているのですが、その表を見る限り、ジャック・ダニエルズ博士の使ったグライダーは性能が悪いと言わざるをえません。一般的な日本人長距離ランナーは一般的なアメリカ人ランナーよりも性能の良いグライダーを使っているのだから距離が長くなってもペースはそこまで落ちないのです。

最近でこそ、日本のマラソン界がブレイクスルーして、雨後のたけのこのように好タイムが出ていますが、私が大学生の頃は「日本男子マラソン界の低迷」ということが盛んに言われていました。そのころ、盛んに言われていたのが、「日本人は走り込みばかりでスピードがない。旧態依然とした練習方法から抜け出すべきだ」ということでした。確かに根性だけで走れるほどマラソンは甘いスポーツではないのですが、当時の日本人は「性能の良いグライダーを使っていた」ということだけは認めるべきです。そして、そこから約10年が経ち、性能の良いグライダーに性能の良いエンジンを持った選手たちがどんどんタイムを出してきました。

何が言いたいかというと、エンジンとグライダーはどちらも等しく重要だということです。ですから、あなたにとっても走技術を磨くことは非常に重要です。ちなみにですが、プロになれる以上は誰でも一つは光るところがあるものです。いや、光っていないかもしれませんが、「これは磨いたら光りそうだな」と思うからこそ、獲ってもらえるわけです。

私の場合は明らかにグライダーがそれでした。昔から速く走れない代わりに、あまり

ペースを落とさずに長い距離を走ることが出来ました。速く走れないといっても練習すれば、1000m から 5000m までタイムは上がっていきます。そのままタイムを上げていけば、マラソンにつながっていくだろうと思いながら、練習を続けてきました。

では、良いグライダーを身に付けるにはどうすれば良いのでしょうか？答えは一つではありませんが、何ではないということは明記しておきましょう。それは、ちょこちょこ 50m とか 100m だけ走らせて走り方をいじる様なやり方では決して上手くいくことは無いということです。多くの選手、指導者があまりにも表面的な体の動きにとらわれていると思います。実際に、私もそういう指導を受けたことはありますが、正直本質をついているとは思いませんでした。

多くの方が見落としているのは、まず第一に最も重要なのは余分な力が抜けていることだということです。その選手の力がどのくらい抜けているのかということを観察しようともせずに、表面的な腕の振りや脚の運びばかりに目を向けて、やれ「体幹がブレてる」だの「踵から接地するな」など言っても、それは二次的なことです。まずは目標とするレースペースで走った時に、どれだけ力が抜けているかが重要なのです。

これも一言で言えば、簡単に聞こえますが、結構奥が深いですよ。基本的にはペースが上がれば上がるほど、必要とするエネルギーの量は多い訳ですから、そういう意味ではペースが上がれば上がるほど力は入ります。でも、その中で出来る限り力を抜くことこそが、求められる走技術なんです。ペースメーカーがいると、楽に走ることが出来るというのは常識の中の常識ですが、その理由の一つは力を抜くことに全集中出来るからです。

自分でペースを作ると、ペースを作らないといけないので、自分が求めるペースを作る為に力を入れながら、でもそのペースの中で最大限脱力するという二つの作業を同時にしないとけません。料理で言えば、しょうゆと砂糖を少しずつ入れながら、甘さと辛さの微調整を測る様なものです。ペースメーカーがいるというのは、しょうゆの量は予め一流料亭の亭主が入れていてくれていて、あとは砂糖だけいれて甘さは自分で調節してねという状態です。ペースはもう決まっていて、ついていだけなので、どのくらい力を入れてということは考える必要がなく、遅れないようにしながら最大限脱力することだけに集中すれば良いのです。トップのレベルになると、ハーフマラソンを走っても最後は数秒差とかで争っていきますから、これだけで結果が大きく変わることはお分

かり頂けると思います。

第二に見落とされていることは、走りというのは日々変わっていくし、その日のレースの中でも変わっていくということです。いつもいつも同じ走りをしているというのは間違いですし、いつもいつも同じ走りをすべきだということも間違いです。人間の感覚や体の動きというのはその時々で変わっていくのが普通なのです。もちろん、だからと言っていくら変わっても良いという話ではありません。変わりゆく中にも理に適った走りや理に適っていない走りがあります。だからこそ、一流のスポーツ選手は自分でも気づかないうちにわずかに体の動きが変わり、調子が落ちていく、もしくは上がっていくということがあり、皆そこで苦勞しています。

ですが、マラソンの場合はそもそもスタートからゴールまで同じ走りをしていません。分かりやすいように市民ランナーの例を出しましょう。本書をお読みの皆様方と恐らく走力がほぼ同じくらいのランナーです。それは弊社副社長の深澤哲也です。深澤哲也とってピンッと来なくてもランラボチャンネル支配人のティラノと言えば、ピンッと来る方も多いでしょう。

この深澤ですが、元気な状態で走らせたならそれはもう綺麗な走りをします。欲を言えば、上体の乗り込みが一拍遅いことと足首の捻りが少し大きくて、けり出しが真っ直ぐ蹴れていないというところを直せばもっと良くなると思いますが、基本的にはとても綺麗で直さなくて良いと思います。変に直して、良いところまでなくなってしまっは元も子もないので、慎重に慎重にというところです。

ですが、彼も走っている中で、走り方が変わります。見ていれば、分かるのですが、まず第一に身体があったまってストレスホルモンもたくさん分泌されてきて、筋肉も良く動き精神的にもハイな状態になると動きが大きくなるんです。ストライドがやや伸びるのですが、その時に上体の遅れが大きくなります。足先だけ前に出して、身体が遅れてくるので、その分余分な力が入ります。

そこから、更に苦しくなってくると肩が完全に上がってくるので、上体の力みが大きくなってきます。一つ目の癖はまだ見落としても大丈夫ですが、この二つ目の癖はやはり直さないとこの先は厳しくなります。彼のこの癖がどのくらい分かりやすいかを表すエピソードがあります。私が彼の宇治川沿いの堤防でのインターバルを見ていた時のことです。

その日の練習は1キロ10本から12本を2分の休息を挟んで行うものです。自分の感覚に従って10本か12本か決めるように、ということを書いていたので、私は何本やるか知りませんでしたし、そもそも本数を数えていませんでした。ただただ彼の走りをじーっと観察していました。このインターバルは1キロ直線で行って、2分間そのあたりでジョギングして、また1キロ直線で帰ってくるというコースなので、偶数本と奇数本はスタート地点が違います。そして、じーっと観察していると「あっこの往復で終わるな」と分かった瞬間がありました。それは何故かという「よしっ今から頑張るぞ！」というのが走りを書いてあったからです。顔に書いてあるというのはよくありますが、走りを書いてあるのです。そして、実際に彼は私の前まで来ると「これが9本目です。10本で終わります」といって風と共に去っていきました。分かりやすいなあと思いつつながら、後ろ姿を見送ったのですが、彼の場合はこの動きが余分なんです。ス〜ッとペースを上げていくことが出来れば、もっとロングスパートも利くようになるでしょうし、苦しくなってから押していける距離も伸びるはずですよ。

良い走りというのはまさに性能の良いグライダーです。飛び上がる時は大きなエネルギーを必要とするけれど、いったんリズムを掴んだら、あとは滑空していくようなイメージで飛び続けることが出来るのが理想です。速度を上げる時も一瞬エンジンをふかすけれど、いったん速度が上がったら、そのまま最小限のエネルギーで滑空していけるのが望ましいのです。ところが、彼の場合はペースが上がり切った後もエンジンを一部空ぶかししながら、走っているんです。それがなければ、もっと走れるでしょう。

実際に、スタートからゴールまで滑空し続けられたのが、2021年10月30日のロケットマラソンです。気温が20度近くまで上がり、決してコンディションが良かった訳ではないのですが、ハーフマラソンの自己ベストを7分近く更新し、77分36秒というタイムを出しました。このレースの走りは本当にきれいでした。では、どのくらいきれいだったのでしょうか？いつもの彼の走りとは違ったのでしょうか？答えは是であり、同時に否でもあります。

彼は普段から綺麗に走っています。ところが、走ってる途中で違う動きに変わっていくのです。このレースにおいては、スタートからゴールまで普段の綺麗な走りを維持したというそれだけのことです。そうすると、彼の場合は元気な状態で、たとえばショートインターバルなんかで走りを見たり、モーションチップを全身につけてコンピュータ

解析したって、直すべきところは見えてこないのです。私はこのあたりにもバイオメカニクスの限界を感じます。

私の大学時代の専攻は哲学、倫理学だったので、そこまで専門ではありませんが、私の母校京都教育大学はバイオメカニクスが盛んだったんです。京都教育大学は各学年約300人、院生から講師、職員、外部から大学に来ている人を合わせても総勢2000人程度の小さな大学で、キャンパスは1つで一周1.1km、大学の敷地の約半分は緑という小さな大学です。我が哲学、倫理学ゼミなんかは小さな部屋に所狭しと並べられた本が年に数冊追加される程度で、研究予算などはほとんどなかったのですが、バイオメカニクスだけは1000万円近くするという噂の最新の機器が導入されたりしていました。バイオメカニクスの先生が陸上競技部で跳躍を教えておられたので、陸上競技部員にもバイオメカニクス専攻は多く、色々な器具を活用していました。

実際に跳躍や投擲パートは少ない練習で結果を残していく選手も少なくありませんでした。福西穂乃佳という国体チャンピオンもいました。彼女は走り幅跳び6m飛んでいましたが、私のベストは4m20cmなので、飛び過ぎと飛べなさすぎという笑い話もしていたくらいとんでいました。

では、長距離走、マラソンはどうか？もし、センサーチップを付けてコンピュータ解析するなら、全ての練習でそうしないといけません。そして、それは非現実的であるだけでなく、そんなことするくらいなら初めから熟練した指導者が目で見た方が早いという話になります。走り幅跳びや投擲は競技時間が非常に短いです。ランラボチャンネルでも色々お話をしてくださった走り幅跳び国体2位の波多野さんの助走距離が42mです。ということは、10秒もかからずに競技は終了します。投擲はどのくらいでしょうか？始動してから投げ終わるまで10秒はやはりかからないでしょう。

10秒かからないような競技なら確かに一本一本動きを見ながら確認していくことが重要だと思います。ただ、長距離の場合は日々の練習の中で動きは変わり続けるのです。そして、それが一概に悪いとも言えません。深澤の逆バージョンも長距離では、往々にして起こります。それは苦しくなってくることで、余分な動きが取れたり、余分な力が抜けて良い動きが出てくるパターンです。私も苦しくなってきた方が良い動きが出やすいです。だったら、初めからその動きを出せば良いじゃないかと思われると思うのですが、それがなかなか出せないんです。頭ではその時の感覚を記憶しているつもりでも、

その動きが出て初めて「あっさっきまで余分な力が入ってたな」と気づくんです。

余分な力が入っている人というのは、余分な力が抜けて初めて自分が余分な力を入れていたことに気づきます。その前というのは、自分では力を抜いているつもりなので分からないんです。でも、私もスタートからそういう走りが出る時は、いつもその時の自分のベストが出せます。ただ、これも一人で走っていると、力が抜けているなど思ってもただ単に知らない間にペースが落ちていただけと違っていう場合もあるので、本当に難しいです。

ですから、結論から言うと、走技術といっても必殺技のようなものがある訳ではなく、反復練習の中から掴んでいくしかないということです。様々な動きづくりをしたり、補強運動に取り組んだり、筋肉をほぐしたりして良い走りが出やすい環境を作ることは大切ですが、その中にこれさえやっておけば、絶対に綺麗に走れるというものはなく、動きづくりをしたり、補強運動に取り組んだり、筋肉をほぐしたりして、良い走りが出やすい環境を作っておくことと、実際にトレーニングの中でなるべく速く楽に走れる感覚を反復の中から掴んでいくことが重要になってきます。

ここからはもう少し掘り下げて走る時に身体の中で起きていることを解説しましょう。ここからお話しすることを理解していただければ、長距離走、マラソンは100mをちょこちょこ走らせて、動きを身に付けるだけでは不十分だということがたちどころにお分かり頂けると思います。

## 第五項 運動単位

まずは私達の体を動かす時に身体の中で何がおこっているのかという基本的な運動生理学の解説からしたいと思います。私達の体は各筋肉と脳みそを神経が繋いでおり、こうやって今私がパソコンで文字を打っているときも脳から出た電気信号が神経を伝って筋繊維が収縮することによって文字をうてているのです。この時の電気信号は0か1かであり、間はありません。これを全か無かの法則と言います。電気信号がある閾値を超えるとその運動神経につながっている筋繊維は全て収縮します。一本一本の筋繊維に目を向けるとちょっとだけ、収縮するという事は無いんです。

もちろん、腕や指という単位で見ると、ちょっとだけ曲げるということは出来ます。

ですが、それは何本もの筋繊維が複雑にからみあい、少しだけ曲げるという芸当が出来ているのであって、筋繊維一本一本を見ると全か無かの法則に従っているのです。そして、この筋繊維は一本の運動神経に一本の筋繊維が繋がっている訳ではありません。一本の運動神経に約 300 本の筋繊維が繋がっており、従って、一本の運動神経に電気信号が流れると同時に約 300 本の筋繊維が収縮することになります。ですから、筋繊維というのは一本一本個別に収縮させることは出来ません。

で、この一本の運動神経につながる筋繊維のことを運動単位と言います。運動する時の最小単位なので、運動単位と覚えると覚えやすいです。ここで質問ですが、スプリンターが全力で走る時どのくらいの運動単位を使っていると思いますか？何パーセントくらいの運動単位を使っているのでしょうか？例えば、男子 100m の桐生祥秀選手が全力で走っているとき、ふくらはぎでは何パーセントくらいの運動単位を使っているのでしょうか？

見た目は、完全に筋肉が収縮しているように見えます。ですが、鍛え抜かれたスプリンターでもおよそ 3 分の 2 の運動単位しか使っていないと言われていました。ちなみにですが、同じ運動を繰り返していると、基本的には筋力が向上します。ボディビルダーの人たちは鍛えることで、筋肉が大きくなっていきますが、筋肉が大きくなっても筋力は向上しますよね？それは動員される運動単位の量が増えるからです。つまり、桐生選手が全力で走る時は、我々が全力で走る時よりも多くの運動単位が動員されていることが予想されます。筋肉量自体も多いとは思いますが、それに加えて動員される運動単位の量も多いでしょう。

では、トップマラソナー達のレース中、ふくらはぎではどのくらいの運動単位が動員されているのでしょうか？これも私が自分で確かめたわけではありませんが、およそ 40%だと言われていました。で、重要なのはここからです。マラソンランナーが動員するふくらはぎの運動単位の 40%は常に同じ運動単位ではなく、交代で使っているのです。ローテーションしながら、ある運動単位が疲れてくると別の運動単位を動員し、その運動単位が疲れてくると、また別の運動単位を動員し、というのを繰り返しながら、ローテーションさせています。マラソンでは、走っているときつくなったり、楽になつたりというのがある程度繰り返されますが（もちろん全体としては、ゴールに近づくにつれて苦しくなる）、この現象もこの運動単位のローテーションで説明することが出来るの

ではないでしょうか？

さて、ここからが質問です。あなたは意識的に運動単位を使うことが出来ますか？運動単位単位で体を動かすことが出来ますか？「右手をあげてください」「左手をあげてください」と私が言えば、挙げられるでしょう。指を曲げてくださいと言えば曲げられるでしょう。では、右手の人差し指につながっている運動単位を3つだけ使ってくださいと言えば、あなたは出来るでしょうか？これは無理でしょう。人間は運動単位という単位で体を意識的に動かすことは出来ないのです。

ということは、とどのつまり走っているときの運動単位のローテーションも無意識のうちに行われているということです。ですから、マラソンにおける走技術の向上には当然このローテーションをスムーズにいかせるということも含まれます。ですが、これは意識しても出来るものではないんです。では、どうすれば良いのでしょうか？

ここで良いお知らせがあります。私達の体は何度も何度も同じ動きを繰り返しているとその動作を楽に行おうとする習性があります。ということは、何度も何度も走ってある程度苦しい状況や脚が重い状況を体を経験させれば、自然と走り方は理に適ったものになっていくということです。綺麗になるかどうかは分かりません。そもそも何が綺麗であるかは、観察者の主観によって変わります。

あなたは高橋尚子さんの走り方は綺麗だと思いますか？私は綺麗だと思います。でも、高橋尚子さんの腕振りって見た目は汚いけれど理に適っている腕振りの代名詞になっています。私にはどうしてあの腕振りが汚いのか理解が出来ないのですが、これには理由があって私は1993年生まれです。高橋尚子さんが金メダルをとった時は小学1年生、人生で初めて観たマラソンランナーは高橋尚子さんだったんです。そのあと、野口みずきさんがアテネオリンピックで金メダルを獲得したのが、小学校4年生、その間一人もマラソンランナーは見えていません。人間というのは、幼少期に観たものは無意識のうちに受け入れやすいので、私の場合は、あれが綺麗とか汚いかという前に、マラソンランナーはああやって走るもんだと思いこんでいました。ケニア人ランナーには前傾姿勢かつ腕を抱え込んで走る人が多いのもおそらく、幼少期に見る選手がそうやって走っている人が多いという文化的な要因があるのでしょう。

いずれにしても綺麗かどうかは別にして、ある程度走りこんでいれば、走り方は綺麗になってきます。これもある程度というのがポイントです。とにかくゆっくりで良いか

ら、長く走れば良いというものでもありませんし、スプリントやショートインターバルだけを繰り返せばよい訳でもありません。ある程度の量のある程度苦しかったり、脚が重くなった状態で走り続けることが、理に適った走り方を身に付ける一番の近道です。分かりやすい表現で言えば、理に適った走りとは楽に速く走れる走り方です。ということは、「苦しい」あるいは「苦しくはないんだけど全くもって楽ではない」という状況で、走り続けることです。人間の体は、苦しいからこそ楽をしようと神経回路が変わるんです。でも、400mを走るのとはまた違います。400mや800mは苦しいですが、時間にするとすぐに終わってしまいます。「楽をしたいな」と体が思う負荷で走り続けることが重要です。

これを繰り返すことで、走り方は自然と理に適ったものになっていきます。そういう意味では、あまり難しいことを考える必要はないのかもしれませんが。という訳で、マラソナーの走り方が元気な状態で、綺麗に走れば良いというのは違う、あるいはセンサーチップを付けてコンピュータ解析すれば良い訳ではないというのは、お分かりいただけたかと思います。走り続けている中で走り方は自ずと変わり、そして、その時々状況に応じて上手く変えることが出来る人がランニングエコノミーに優れているというのが二つ目です。

## 第二章 マラソントレーニングの歴史

ここからいよいよ本論に入っていきますが、まずはマラソントレーニングの歴史を簡単に振り返ってみましょう。歴史的に言えば、マラソンという競技が始まったのは、近代オリンピックが始まった時に、昔の古事にちなんだ競技をやろうということになったからです。詳しくは私もあまり記憶にないのですが、おおざっぱに説明すると昔アテネの闘いという戦争があり、そのころは当然携帯電話も無線ありませんでしたので、伝令兵というものがいました。伝令兵というのは走って移動して、指令を伝える人ですが、当然一刻も早く情報を伝えた方が良いので、速く走れる人が伝令兵になります。

そして、マラソンの丘というところでの戦いの際に、自軍の勝利を伝えるべくフェイディスベデスという男がアテネの町まで走りきり、「我が軍勝てり」と伝えてそのまま息絶えたという古事からフェイディスベデスをたたえる意味合いも込めてマラソンの丘からアテネ迄の距離である約40kmを走り切る競技が採用されました。

でも、単純な疑問なのですが、40km走って何故死んだんでしょうね。長い距離ではありますが、死ぬほどではないと思うのですが。あとは戦闘中の伝令なら分かりますが、決着がついた後の伝令で何故命をかけるほど急ぐ必要があったのでしょうか。そのあたり、私は知識不足なので、知っている方がいらっしゃったら教えてください。

そのあと、42.195kmという正確な距離が決まったのは、第四回オリンピックのロンドンオリンピックの際です。この大会では、なんとスタート後にゴールが変わったのです。鶴の一声という言葉がありますが、このレースではイギリスの女王陛下の一言で、ゴールが女王陛下の庭の前に、スタートしてから変更されました。要するに、スタートしてから競技の距離そのものが伸びたのです。今では考えられないほど牧歌的な時代です。ゴール地点が変わったとはつゆ知らずに競技場に帰ってきたのは、イタリアのドランド・ピエトリ、競技場を通過した時点でふらふらになり、最後は意識もうろうとしながら、競技役員のを借りたため、ゴール後に失格になりました。ちなみに、この最後の100mを現地で観戦していた一人にあの有名なコナン・ドイルもいたそうです。

この出来事はドランドの悲劇として、今でも語り継がれ、マラソンの距離が約40kmから42.195kmになったのは、スタート地点から女王陛下の庭までが42.195kmだったからです。こうやって考えると、マラソンというのは悲しい話のもとになった競技なんですね。私の記憶が間違っていなければ、かつての名ランナーディレク・クレイトンと

フランク・ショーターが 16 キロ地点で「フェイディスペディスはどうして 16 キロで死ななかったんだ」というブラック・ジョークを飛ばしたという話もあります。

以上のようにマラソンというのが正式に 42.195km になってからはまだ 113 年(2021 年現在)しか経っておらず近代オリンピックが始まってからでも 130 年くらいです。ですが、その 130 年の間に記録は飛躍的に伸び、もちろんその裏側にはトレーニングシステムの進化、栄養や睡眠などのリカバリー戦略の進化、心理学の発展、シューズ、治療器具、サプリメントなどの科学技術の発展があった訳です。ここでは、ざっとこの 100 年くらいのトレーニングシステムの進化を振り返ってみましょう。

## 第一項 ハネス・コールマイネン

戦前はフィンランドやノルウェーなどの北欧勢が強かったのですが、その初期ともいえるのが、フィンランドのコールマイネンです。1912 年のストックホルムオリンピックでは、5000m14 分 36 秒、10000m31 分 20 秒のタイムで金メダルを獲得すると、その 8 年後のアントワープオリンピックでは 2 時間 32 分 35 秒というタイムで優勝しました。残念ながら、彼の練習記録が全く残っておらず、どのような練習をしていたかは今となっては神のみぞ知るところになってしまいましたが、当時の北欧勢の強さを支えていた秘密はファルトレクにあると言われ、それが第二次世界大戦後にインターバルトレーニングへと改良されていきました。今の我々からすると、インターバルトレーニングなんて当たり前中の当たり前です。私なんて初めてインターバルトレーニング(レペティショントレーニング)に取り組んだのは小学校 6 年生の時です。陸上競技を始めた時からインターバルトレーニングを知っていました。

でも、少し想像してみてもほしいのですが、まだインターバルトレーニングが無い時代に疾走とジョギングを繰り返すという練習方法を思いつくでしょうか？思い返してみると、小学校の頃は駅伝が 1.2 キロだからひたすら 1.2 キロを全力で走ったり、レースが 1.2 キロだからそれよりも長い距離を走っていれば、速く走れるだろうと 2.4 キロや 3.6 キロを走ったり、そんな練習しかしていませんでした。一人でやっていたら、思いついたかどうか分かりません。

早くから北欧で速く走るのとゆっくり走るという練習が取り入れられていた理由の一つは、子供の遊びでこういうのがあるからだそうです。みんなであの木までかけっこ、

そしてゆっくり、また息が整うと今度はあの坂を駆け上がるまで競争だという遊びをやっていたのがファルトレクの原型だそうです。それをトレーニングとしてより真剣にやったのが、戦前の北欧勢です。

## 第二項 クラレンス・ド・マール

名前から推察するにフランス系の方でしょうか。そのあたり私には分かりませんが、一つ確実に言えることは、彼こそがボストンマラソンを有名にした男だということです。彼はボストンマラソンで7回優勝し、最後は41歳で優勝しています。オリンピックには1912年、1924年、1928年に出場しています。時代で言えば、第一次世界大戦の少し前から、世界恐慌の少し前くらい、スポーツで言えば、ベーブ・ルースやルー・ゲーリッグと同時期に活躍しています。

彼の最大酸素摂取量は体重1キロ当たり1分間に76ミリリットルにも達したそうですが、これはダブルの意味で驚きです。一つ目は、私がレースにピークを持っていく時と同じ最大酸素摂取量におよそ100年前に到達していたこと、二つ目はこの時代に既に最大酸素摂取量を計測する機械とその概念があったことです。知識がつけばつくほど、ネット上で「最新の」「最先端の」と言われていることはちっとも最新でも最先端でもないことが判明することはよくあることです。更に凄いことは乳酸性閾値やランニングエコノミーまで計測し、非常に優れた有酸素性プロフィールを彼が有していたことが記録に残されていることです。

ここまでの記録が残っていながら、残念なことに彼の練習は現在あまり記録に残っていません。およそ週に160キロ走り、週に一回は32キロのロングランと16キロのテンポ走に取り組んでいたことが判明していますが、現在の基準から言っても彼のトレーニングプロトコルは非常に理に適ったものです。

では、一体どのくらい速く走っていたのでしょうか？私を知る限り、1922年のボストンマラソンをコースレコードの2時間18分10秒で優勝したのが彼の自己ベストです。この記録が100年前に出されたことを考えると、素晴らしい記録だと言わざるをえないでしょう。

ちなみにですが、彼は二つの意味で、医学の常識を裏切った男です。実は彼は心臓に心雑音を持っていて、医者に死ぬから走るはやめろと再三忠告され、時にはこのまま

では本気で死ぬと思った医者がスタートラインまで、「走っても良いけど、疲れてきたら途中棄権するように」とわざわざ忠告しに来たほどです。そして、彼はそのレースで優勝しました。

二つ目に、彼の最大酸素摂取量から言えば、彼のマラソンの記録は少し遅いと言わざるをえません。ですが、これもどうでしょう。私は足袋で走ったことがあるのですが、レースではとても使えるものではありません。一体当時のシューズとはどのようなものだったのでしょうか？コースはすでに舗装されていたのでしょうか？当然、ペースメーカーも競い合う相手もいません。もしも、現代のシューズで、ペースメーカーを付けていたら？少なくともあと3分は速くなるでしょう。

### 第三項 パーヴォ・ヌルミ

戦前最大のヒーローと言えば、やはりパーヴォ・ヌルミでしょう。彼は生涯を通してマラソン3回を含む長距離走で6個のメダルをオリンピックで獲得し、世界記録を19回も更新しました。私はあまり北欧のことは知りませんが、2017年の福岡国際マラソンで優勝したソンドレ選手と一緒にご飯を食べたときに彼の故郷の話になりました。彼はノルウェーの出身で、北緯60度くらいの所の生まれです。北海道がだいたい北緯40度から45度くらいで日露戦争で領土の半分を手に入れた樺太(サハリン)でも北緯50度の所で分割しています。

それより更に北側だと言えば、何となくお分かりいただけるでしょうか？ソンドレ選手の故郷では、真冬は日照時間が5時間くらいしかなかったそうです。10時に陽が昇るとすると、午後3時には暗くなるわけですから、やっつけられないですね。フィンランドも緯度はほとんど同じで、冬場はヌルミ選手もあまり練習が出来なかったそうです。彼は常に量的にも質的にも必要な練習に達しておらず、メインの練習期は常に夏だったと述懐しています。ですが、これも神のみぞ知るところでしょう。彼はフィンランドの気候のお陰で上手くトレーニングの期分けがなされました。それが長きにわたってメインのレースで結果を出し続けた秘訣かもしれません。

ヌルミ選手は「筋肉は所詮ゴムの固まりだ。私が速く走れるのは強い意志の力だ」と語っていました。確かナチスドイツのプロパガンダ映画「意志の勝利」の上映開始が

1936年だったので、それよりもおよそ10年早く「意志の勝利」を唱えたのがヌルミ選手です。ですが、そんな彼の言葉とは裏腹にトレーニング史を紐解いていけば、彼の勝利を支えたのはファルトレクという革新的なトレーニング方法であります。

#### 第四項 中村清

日本では1920年代にはすでに箱根駅伝はあったようで、一部の層にはかなり人気のスポーツであったようです。この頃はまだプロ野球もなく、スポーツそのものがあまりなかったので、箱根駅伝と東京六大学野球が日本のスポーツの花形であったようです。中村清先生は800mや1500mのランナーで、マラソン経験はありませんが、日本のマラソン史においては指導者中村清抜きには語れません。実はマラソンのトレーニング史を語る上で、のちのち有機的につながっていくので、ついでに解説しておきましょう。

中村先生は旧制中学の日本一を決める大会インターミドル（現在のインターハイ）に800mで優勝すると、早稲田大学に進学します。生まれは漢城（ソウル）で現在の韓国です。当時は日本の占領地でした。これも余談ですが、日帝侵略館という記念館があり、そこにいくと蠟人形で日本軍が朝鮮の人々を拷問にかけたり、凌辱している様子がリアルに再現されており、韓国の小学生、中学生はそこに社会科見学として訪れるのですが、あまりにもリアルなので、吐く児童生徒も多くいるようです。問題は蠟人形自体はリアルに作られているけれど、ストーリー自体にリアリティがあるのかどうかということです。

何かと問題になっている日帝侵略館ですが、同時代の日本の警察は同胞の日本人に対して「共産主義者」であるという理由だけで、同様の仕打ちをしていたのですから、韓国に「共産主義者」や「反体制派」「抗日派」がいれば当然同様の仕打ちをしていたでしょう。中村先生はそんな時代の朝鮮に生きた人です。中村先生は生物学上の母親が誰か分からないのですが、父親は日本人で、戸籍上も日本人です。但し私生児を表す「庶子」の文字が戸籍には記されていたそうです。

いくら調べても当時の中村先生の練習は出てきません。著書も隅から隅まで拝読しましたが、当時の練習内容は出てきません。「長距離部員が続々と帰っていく中で、中村だけは最後まで走っていた」とか「靴も買えない極貧の中で足の裏から血を流しながら走っていた」などの話が断片的に残っているだけです。ただ、一つだけ分かっているこ

とは、足の裏から血を流しながら走っている当時中学生だった中村少年に元日本記録保持者の土屋甲子雄という人が指導するようになってから、記録が飛躍的に伸びたそうです。

うちのティラノもそうですが、やはり気持ちだけ強くても記録は伸びるものではなく、専門的な指導を受けてから飛躍的に記録が伸びたようです。そして、転機が訪れるのは1936年のベルリンオリンピックです。開会式では、アドルフ・ヒトラーもいたそうで、黒人には目もくれなかったそうです。実は優生思想というのは近代ヨーロッパの人にとっては、非常に一般的な考え方で、私の大学時代の恩師イマヌエル・カント教授も「アフリカやアジアの土人たちは理性が決して開化することのない存在者で、ヨーロッパ人の支配をもってして初めて理性的存在者としての生活を享受することが可能になる、そして、日本人のような一部の民族は自ら理性を開化することは出来ないが、ヨーロッパ人の教化をもってして理性を開化させることが出来る」と述べていました。

このベルリンオリンピックで中村先生は二つの知見を持って帰りました。一つは、日本記録保持者の自分は予選で落ちたのに対し、同じ釜の飯を食った無名のソン・ギジョン選手が金メダルを獲得、南選手が銅メダルを獲得したいことです。これより日本人はマラソンしかないとの見解にいたり、のちに中距離ランナーとして名をはせた瀬古さんを早い段階でマラソンに転向させています。このベルリンオリンピックでの経験がなければ、レジェンド瀬古さんが誕生したかどうかは分かりません。ちなみにこの大会でも、レース終盤にソン選手が「水をください」と朝鮮語でいったのを漢城生まれの中村先生は理解し、水を渡したそうです。今なら失格になるところですが、当時はそんなこともOKの牧歌的な時代でした。

もう一つは、徹底的にドイツ国家社会労働党（通称ナチ党）のプロパガンダに利用されたベルリンオリンピックを経験し、スポーツとは政治に利用されるものであるということを骨の髄まで理解した中村先生は1980年のソ連アフガニスタン侵攻を受けてボイコットが決定されたモスクワオリンピックの際も淡々とされていました。大泣きに泣いた柔道の山下選手とは対照的でした。一種の醒めた視線がその年の福岡国際マラソンの優勝につながったと言え言いすぎでしょうか。オリンピックが全てだと思っていれば、立て直しは容易ではなかったでしょう。

## 第五項 山田敬蔵

なぜか有名ではないのですが、日本人で二人目にボストンマラソンで優勝する快挙を遂げたのが、山田敬蔵さんです。1953年、サンフランシスコ条約に調印された翌年、形式上の日本の主権が回復されたその次の年（条約の英文を読めば、実はそうでもないということが分かりますが）、戦争で負けた日本がマラソンで米国を負かすという痛快な出来事を引き起こしたのが、山田さんです。

山田さんは15歳の時に、満蒙開拓青少年義勇軍に志願し、満州にわたると満州で走り込みを行って、持久力に自信をつけたとのこと。私はいつも思うことですが、マラソンをあまりにも独立してとらえている人が多すぎることです。マラソンと言えば、テクニカルな小手先の情報を求めている人があまりにも多いのですが、マラソンは人生と乖離したものではありません。中村先生も山田さんもそのダイナミックな人生の中で身に付けた何かが記録の向上につながったに決まっているのであります。

ちなみに1953年のボストンマラソンで2時間18分51秒は記録的にも立派なものです。山田さんの練習記録は残念ながら、多くは残っていませんが、私はわずかに残っている一部を見たことがあります。私が見たところでは山田さんの練習にインターバルはほとんどありませんでした。インターバルというよりはちょっと流し程度にちょこちょこっと入っていた程度で、練習の記録には緩走、中走、急走、の3つの記載がありました。このやり方はボストン、シカゴ、ニューヨーク、ベルリン、フランクフルトなどのメジャーマラソンでのチャンピオン、トップ3、トップ6を何十人も育て上げ、ケニアマジックの異名をとったわが師 Dieter Hogen がすべての持久走を Easy, Moderate, Hard の3つに分けたのと同じです。原始的なようで先見性のある練習方法と言えるでしょう。

こういった点からも歴史から謙虚に学ぶことは大切です。最大心拍数の何パーセントとかレースペースの何パーセントとか、最大酸素摂取量に達する瞬間の走行速度とか書いた方が科学的で（実際に科学的ではある）、理に適った方法に思えるのですが、実はそうとは限らないということです。そして、山田さんの練習も週間走行距離はおよそ160キロで、週に一回のロングランがあり、緩走、中走、急走がバランスよく組み合わせられていました。おそらく先述のクレランス・ド・マール選手と似通ったプロトコルだったはずで

ちなみに、山田さんは70歳になってからはボストンマラソンの70歳の部で4連覇、そして80歳の年にマラソンを4時間24分で走るという超オールランナーでもありました。

緩走、中走、急走の三つに分けるやり方は、Dieter Hogen から直接指導を受けて大阪マラソン日本人トップになった私にも当然受け継がれており、後述のマラソンサブ3からサブ2.5の為のトレーニングにもそれが受け継がれています。市民ランナーの方にとっては、特に0か1ではいけないと思っています。最大酸素摂取量ペースで走れないほど疲れているから、今日はジョギングにしようと思うよりも、自分自身の感覚に従って、中強度や高強度など大雑把な目安で柔軟性を持たせて練習を継続し、トータルで良い練習をすることが重要です。

## 第六項 エミール・ザトベック

エミール・ザトベック選手は現在のところ、最初で最後の5000m、10000m、マラソンの三種目でオリンピック3冠を成し遂げた選手です。そして、同時に世界中にインターバルトレーニングを広めた選手でもあります。これも歴史の流れと関連性があるのですが、エミール・ザトベック選手はチェコスロバキア、東側の選手でした。そして、戦前の北欧勢の活躍に目を付けた東ドイツの運動生理学者が速く走るのとゆっくり走るのを繰り返すと競技力が向上するのではないかという仮説を立てて、最終的には心拍数160と120を繰り返すと競技力が向上するという結論になりました。この理論は今でも中学の保健体育の教科書に載っていたりします。心拍数160と120を繰り返すのがベストかどうかは分かりませんが、インターバルトレーニングの要点として、速く走る区間とゆっくり走る区間に分けるという考え方自体は世界中に広がりしました。

しかし、実際には運動生理学者が言うだけで人は信用する訳ではありません。やはり、結果を出してその効果を実証してこそです。それを実証してみせたのが、エミール・ザトベック選手です。ですが、これも歴史の「もしも」になりますが、もしもインターバルトレーニングを考案した運動生理学者が西ドイツの学者だったら？もしくはインターバルトレーニングは東ドイツで考案され、エミール・ザトベック選手が西側の人間だったら？陸上史は書き換えられていたでしょう。

「ゆっくり走る方法はもう知っているんだ。僕が知りたいのは、速く走る方法なんだ」

そんな言葉を残して、彼は400mを20本から50本という練習を繰り返しました。時には400m100本という練習にも取り組みました。そして、レースにも出まくりました。考えてみれば、400mのインターバルという一般的な練習とレースという特異的な練習が上手く組み合わせられた訳です。しかも、彼は偶然にも負荷と適応においても調和を図るチャンスがありました。

あなたはザトベック現象という現象をご存知でしょうか？これはザトベック選手が手術や故障による強制的な休養のあとにいつも好記録をマークしていたことから名づけられました。要するに、質、量ともにザトベック選手の練習はきつ過ぎたのです。オリンピックの金メダリストの体をもってしてもどんな練習にも適応できるわけではありません。しかし、彼は幸か不幸かキャリアの中の何度かの手術や故障のお陰で出した世界記録がいくつかあります。

彼の人生は政治に翻弄され続けました。最後はチェコで起きた民主化運動プラハの春におけるソ連の軍事侵攻で、残る生涯をソ連のスポーツ大使として生きるか、炭鉱の便所掃除をするか迫られた彼は炭鉱の便所掃除を選びました。鉄の意志をもった男の生き方は超大国の権力をもってしても変えることが出来ませんでした。

そして、富も名声も自由も何もかもを失おうとしていた彼は、オリンピックで獲得した金メダルを「記録男」と揶揄されたロン・クラーク選手に譲りました。ロン・クラーク選手は世界記録をいくつも作りながら、1968年のメキシコオリンピックではメダルを獲れず、オーストラリアの各新聞社の非難を一斉に受けていました。10000mで6番に終わったロン・クラーク選手は帰国前にエミール・ザトベック選手を表敬訪問することにしました。その時、帰り際にザトベック選手はクラーク選手に「君にはこれがふさわしい」という言葉とともにハグと一つのアタッシュケースを渡しました。

クラーク選手は全ての自由を失わんとする東側の偉大なスターが西側の自分に預けた大切な文書か何かだと思い、そのアタッシュケースを空けずに大切に持ち帰りました。ところが、家に帰って開けてみると中には金メダルが入っていました。「君にはこれがふさわしい」の意味をそこで悟ったクラーク選手は大変感激したという話です。

## 第七項 ジム・ピーターズ

ジム・ピーターズ選手は初めて2時間20分を切った男ということになっているのですが、このことは先述のクレランス・ド・マール選手が1922年に2時間18分10秒でボストンマラソン優勝という記述と矛盾します。これは私の推測ですが、後に距離不足が判明したとかそんな感じでしょう。

ジム・ピーターズ選手は週に27キロを一キロ4分ペースから初めて、段階的に100キロまで増やしていき、その後更にその平均ペースを一キロ3分37秒まで増やしたそうです。そのあと、更に10000mに特化したトレーニングを組み、28分57秒というタイムをマークしました。10000mのタイムから考えるとマラソンももっと速く走れたのかもしれない。

ジム・ピーターズ選手は総走行距離も最終的には週に160キロまで伸ばし、またマラソントレーニングのペースは予想するレースペースで行わないといけないと信じていました。以上を総合すると、中強度の持久走、10000mレースの為のスピードワーク、マラソンに特化したテンポ走などのバランスがちょうど良かったのでしょうか。更に、かれはオーバートレーニングにならないように細心の注意を払い、マラソンレースの後は充分な休養を取るようになっていました。

このことから、分かることは負荷と適応においても調和が図れていたのだろうということです。ジム・ピーターズ選手は最終的には2時間17分39秒まで世界記録を伸ばし、彼が引退した時には世界歴代上位6位までの4つを占めていました。しかし、そんなジム・ピーターズ選手にも間抜けな話が無かった訳ではありません。世界記録を引っさげて参加した1952年のヘルシンキオリンピックのことです。すでに5000m、10000mで二冠し、初マラソンに挑んできたエミール・ザトベック選手が16キロ地点で「失礼、これが初マラソンでペースがよく分からないんだが、ちょっと速すぎないかね?」と尋ねてきたのに対し、ピーターズ選手はからかうつもりで、「いや遅すぎるね」と返しました。そうすると、ザトベック選手は「本当に遅すぎるんだね?」、それに対し「ああ、そうだと」と返すと「そうか、それではお先に失礼」という言葉を残してペースアップすると、ザトベック選手はそのまま金メダルを獲得しました。策士策に溺れるのではないですが、こういう話はなんとも面白いですね。

## 第八項 レオナルド・バディ・エデレン

レオナルド・バディ・エデレンはアメリカ生まれのアメリカ育ちですが、大人になってからはヨーロッパに移住し、主戦場をヨーロッパに移します。そして、13本走って7回優勝、当時の世界最高記録の2時間14分28秒まで伸ばし、まさに快進撃というべき記録を残します。私はある意味では、近代マラソンを作ったのは彼だと思っています。それは記録的にもそうなのですが、以下のようなテンプレートを作ったからです。

- ・総走行距離は週に160キロ
- ・週に一回32キロから38キロのロングラン
- ・週に1回ロングランよりも速いペースでの、20キロから24キロ走
- ・400メートルから800メートルのインターバル
- ・スピードワーク（詳細は不明、おそらくスプリントトレーニング的なもの）

現代のマラソントレーニングに必要な要素を網羅していると言って良いでしょう。現代でもこれにバリエーションを加えて修正すれば、そのまま使えます。

## 第九項 ディレク・クレイトン

人類で近代マラソンに突入させた初めの男と言えば、ディレク・クレイトンでしょう。何が革新的かと言えば、初めて2時間10分を切ったということもそうなのですが、このレース、中間点までは2時間6分台のペースでいってるんです。そういう意味でも、世界で一番初めに近代マラソンを展開したと言えらると思います。これが1969年の話なので、日本ではまだ瀬古さんも中山さんも出現しておらず、池田勇人内閣による所得増計画がちょうど終了したころ、農業基本法が制定されて、とにかく米とか芋とか腹の膨れるものを作っていた農業から、それぞれの土地の気候に合うものを作りましょうという方針に転換されたころです。

早い話が日本ではまだ国民全体がある程度豊かになって、次の段階へ歩を進めようとしていた頃に現代でも通用するような近代的なレースを展開しようとしていた男がいたということです。また、彼が近代マラソンを展開した大きな要因としては、その練習量にもあると言えるでしょう。確かにエミール・ザトペック選手のように400m100本

などの一見無茶に思える練習をした選手がいたのも事実ですが、継続的に積み重ねていくという観点からは、ディレク・クレイトン選手が近代的な練習量を作った初めての選手だと思います。

当時のクレイトン選手の練習の細かいところは分かりませんが、コンスタントに週に200・250kmを走りこみ、週一回は1マイル4本という練習に取り組んだそうです。しかし、やはり練習量が多すぎたようです。彼は何度も手術台の上になる羽目になり、そして彼の競技人生の中で良いレースが出来たのは、いつも故障による強制的な休養から復帰した時でした。ザトバック現象の典型的な例であり、彼自身、「少し練習が多すぎた」と回顧しています。確かに、これは難しい問題であります。

現在ロードレースやマラソンの世界で最も成功しているコーチのレナト・カノーヴァも「日本人は練習量が多すぎてトップシェイプは二年ほどしか続かない」と述べています。野口みづきさん、清田真央さんらを見ているとさもありなんという感じですが、果たしてどう考えるべきなのでしょうね？多くの選手は結果も出せないままにシューズを脱ぐことになり、結果も出せない、故障に苦しんだまま終わる人もたくさんいます。というか、それが大半です。

練習は必要だけど、過多になるとマイナスになる、その微妙なラインを攻めるためにもディレク・クレイトンは人類に多大な貢献をしたと言えるでしょう。

## 第十項 宇佐美彰朗

宇佐美さんは1960年後半から1970年代にかけて大活躍した日本のマラソンランナーですが、この人もまた異色の経歴の持ち主です。元々テニスをやっていて走り始めたのは大学時代からなのですが、めきめきと頭角を現し、またランニングフォームの研究を大学の卒業論文で出したり、高地トレーニングについても自分の体を使って実験したり、非常に知的な方です。

1968年にメキシコシティオリンピックで9番に入ったのですが、メキシコシティオリンピックに向けて実施した高地トレーニングが低地での競技力向上にも役立つということに気づき、その後高地トレーニングを継続的に取り組み、2時間10分37秒という好記録をマークするに至ります。宇佐美さんの高地トレーニングに関する見解は現在の国内外の高地トレーニングを実施するトップランナーの見解とは反するものもたく

さんあります。

ですが、宇佐美さんの体を使って何度も実験をしたのですから、少なくとも宇佐美さんの体にはそれが正しかったのでしょう。様々な意味で多くの発展をもたらした方です。

## 第十一項 ビル・ロジャース

ビル・ロジャースは宇佐美彰朗さん、中山竹通さんらと並んで大器晩成型のランナーであることに間違いはありません。それには理由があります。ビル・ロジャースが生きた時代はちょうどベトナム戦争の頃で、当時アメリカには良心的懲役忌避という制度が設けられていたのですが、戦争に行くのを拒否する代わりに奉仕活動に従事しないといけませんでした。そして、ビル・ロジャースは良心的懲役忌避を選び、病院で仕事をしますが、そこでの仕事はまさに社会の底辺で、様々な雑用や死体の処理などを担当したそうです。

しかし、ビル・ロジャースはそこで、病気になり、家族も身寄りもおらず、誰も気にかけてくれず、ただただそこに存在しているだけのたくさんの病人たちに接することになり、ショックを受けることとなります。その負のエネルギーをランニングに注ぐことになったのがビル・ロジャースです。更にビル・ロジャースは共産主義思想を信奉しており、病院でストライキの旗振りをした結果、病院に出入り禁止になりました。

良心的懲役忌避の上に、ストライキをしたので、就職は不可能で、ガールフレンドのエレンのアパートに転がり込みました。しかし、結果的にはそれが彼にとって良かったのかもしれない。まずは走る距離を徐々に増やし有酸素能力を養いました。ただただ走るだけでなく、様々な距離と速度を組み合わせ、バランスよく練習を組みました。

ビル・ロジャースがそのころ様々な種類の持久走をバランスよく組み合わせることが出来たのは、大学時代に私のようなランニングマニアがいて、彼からトレーニングに関する様々なことをレクチャーされていたからです。そして、有酸素能力を十分に発達させた後で、400m68秒ペースのインターバルに取り組みました。初めは400m、次に800mになり、やがて1200mになりました。そして、ローカルなレースにも出ながら、特異的な能力を養うと、2時間16分当たりを目指していたボストンマラソンで直感に従い、序盤で集団から抜け出すとそのまま2時間9分5秒の米国新記録でゴールしました。

当時のメジャーリーガーが使いきれないほどのお金を稼いでいた中で、ビル・ロジャ

ースは米国記録保持者にもかかわらず、フードスタンプの受給者でした。日本でいう生活保護受給者です。しかし、名前が売れた彼は無事にビル・ロジャースランニングショップを開き、後に瀬古さんとのボストンマラソン一騎打ちに敗れた際には「ビル・ロジャースの店の前でスパートをかけた」とジョークのネタにされたお店です。

ビル・ロジャース自身はまだ気づいてなかったかもしれませんが、彼は有酸素ベースの上に無酸素ベースを養うという王道中の王道を通った選手です。また、様々なローカルレースや 10000m のレースに出場したのも良かったのでしょう。よくスピード化時代の到来と言われますが、長い距離を速く走ろうと思えば、スピードも持久力も必要に決まっています。ビル・ロジャースは 1960 年代にそれらのバランスが最高潮に良かった選手です。

## 第十二項 フランク・ショーター

フランク・ショーターのトレーニングはビル・ロジャースに少し似ているかもしれませんが、違う点はフランク・ショーターの方が 10000m に特化していたことです。自身を 10000m のランナーだと認識していたフランク・ショーターは絶対に 32 キロ以上走りませんでした。「2 時間以上走ると筋肉が破壊される感じがした」というのは彼の言葉です。この言葉からも分かるように、初めから 32 キロまでしかやらないと決めてかかった訳ではなく、色々テストするうちに 32 キロ (20 マイル) に落ち着いたはずです。

また、彼は 35 キロ走や 40 キロ走が絶対的な悪だと決めつけていたわけではなく、彼が 32 キロ以上走らなかった理由は、その週のインターバルに悪影響があるからです。絶対にダメなのではなく、インターバルの質が落ちるからロングランはほどほどしておく必要があったのです。では、彼のスピードワークはどのようなものだったのでしょうか？

全盛期の彼のワークアウトの一例を見ると、1200m4 本を 3 分 12 秒から 3 分 6 秒でやったり、400m12 本を 60 秒から 61 秒でやっていたそうです。フランク・ショーターだから出来たという一言で片づけるのは簡単ですが、彼の 5000m の自己ベスト 13 分 26 秒から考えてもこのタイムは速いタイムで彼が真剣にトラックでの自己ベスト更新を狙っていたことがうかがえるエピソードです。

フランク・ショーターの練習は実は私にも大きな影響を与えました。それは 32 キロ

までの練習でもマラソンは走れるということを私は彼から学んだからです。私はだからといって、40キロ走や42キロ走を否定しませんし、実際私もたくさんやりました。これからやるでしょう。でも、練習の調和を考えるうえで、32キロまでの練習でも結果は出せるということ学んだ事は大きな財産です。また、特異性という観点からもフランク・ショーターは恐らくそこまで特異的な練習をしていないのではないのでしょうか？

彼の現役時代の全ての練習を知っている訳ではないので、断言はできませんが、私の知る限り、5000メートルや10000メートルに特化した練習が中心で、マラソンっぽい練習は32キロ走の後半をおよそマラソンレースペースまで上げるくらいです。それも十分にマラソンに特化していると言えるかもしれませんが、歴代のトップのランナーと比べると特異度は低いです。それでも、彼は当時世界最高のマラソナーでした。このこともマラソントレーニングを考えるうえで、非常に参考になります。

また、フランク・ショーター選手はイージーランニングの重要性を強調していた選手でもあり、イージーランニングの日は非常にゆっくり走っていたそうです。ある本によると大学のキャンパスから出てきた小走りで急いでいる女の子が抜いていったとか、ブードルの散歩をしているお姉さんがジョギングで抜いていったという記述があります。さすがにそれは言い過ぎのような気もしますが、いずれにしてもゆっくり走っていたそうです。

### 第十三項 宗さんご兄弟

日本で宗さんご兄弟と言えば、世界におけるライト兄弟くらい有名だと思うのですが、日本で一番初めに体系的なマラソントレーニングを作ったと言っても過言では無いのではないのでしょうか？確かに晩年は旭化成内部でも誰も文句を言えなくなり、ちょっと独裁的になって選手から総スカンを食らっているという話も入ってこなくはないですが、でも日本のマラソン史の中で選手、指導者としての実績はナンバーワンでしょう。

もちろん、実業団なので良い選手は入ってきます。一般の入社試験で受かった人がたまたま陸上部に入る訳ではなくて、初めから陸上で採用しているのですからそれは当然です。でも、それでも同じ実績をもつ実業団はゼロです。それはもうトレーニングのシステム化に経験を加えた匙加減の一言に尽きるのでしょうか。では、宗さんご兄弟のマラ

ソントレーニングとはどのようなものか？

先ず大前提としてトラックで結果が出せるだけの基礎的な練習が出来ていることが重要です。その状態から約3か月のマラソントレーニングを組み、その中で6本から10本程度の40キロ走を組み、このペースを徐々に上げていきます。初めは2時間20分くらいから初めて、レース前は2時間10分を切る程度まで段階的に上げていきます。同時にインターバルも1000m10本くらいからスタートしたのが本数が増えたり、2000mのインターバルになったり、3000mのインターバルになったりして最終的には16キロから20キロのペース走になったり駅伝のレースに出たりして仕上げていきます。

こうやってみても非常にオーソドックスでアメリカのコーチブラッド・ハドソンや先述のコーチカノーヴァに近いものがあると思います。宗さんご兄弟、瀬古さんなどの昔のマラソンランナーはひたすら量をこなしていたという話ばかりが広まり、少し口を開けば「老害」などと言われるのですが、紐解いていって中身を精査すれば決してそうではないのです。ただ、30キロ走をマラソンレースペースでやったりという練習が入っていたりと少し特異的すぎて真似するのが難しいという面はあると思います。

#### 第十四項 瀬古利彦

宗さんの話をすれば瀬古さんの話もしないといけなんでしょう。瀬古さんのトレーニングは3か月間のトラック練習から入り、そこでスピード強化をして、その後マラソントレーニングに入ると、20キロのタイムトライアルや40キロのタイムトライアルが入ってきます。考え方としては、まずは基礎的なスピードを強化し、最低限の脚作りはもちろんやって、そのあとはひたすら特異的な練習を入れて仕上げていくというやり方です。

同じくコーチカノーヴァに近い考え方というか、もしかするとコーチカノーヴァも瀬古さんのやり方の良いところどりをしたのかもしれません。実際に、話の節々に瀬古さんの話が出てくるので、実は結構研究されたのではないのでしょうか？

基本的に私は一人でやっている人や市民ランナーの方は難易度は低いけれど、効果のある練習を継続的に積み重ねるべきだと思っています。でも、その上でですが、やれるならある程度特異的な練習を入れていった方が、レースをシュミレーションできますし、

仕上がり具合を確認することも出来ます。あくまでも、匙加減は重要ではありますが、瀬古さんのやり方を古いから役に立たないとは言いきれないでしょう。

実際、練習の記録を見る限り、ペースメーカーがいれば、2時間6分台や5分台が出たレースは何本かあったと思います。記録が向上したからレベルが上がったとは一概には言えないでしょう。記録はある程度作ることが出来ますから。

欠点としては、練習のレベルが高すぎて再現性に物凄く欠けるということでしょう。我々が学ぶべきところは、1.スピード養成と脚作りからマラソンに特異的な練習に入っている点、2.レースをシュミレート出来るような練習が入っている点、3.マラソントレーニング期間全体において練習のレベルが常に上がっていること(トレーニング刺激に対して常に体が適応している)、4.最後は練習の量と密度を落としてフレッシュな状態を作っていることでしょう。

## 第十五項 中山竹通

瀬古さんと宗さんの話が出てきたら、やっぱりしないといけないのが、中山さんです。中山さんは強気な性格で、陸連合宿をしてもとにかく周りの選手を振り落としにかかって、練習がレースに早変わりしてしまい、練習が練習にならないので、嫌いだという元日本記録保持者もいるくらい、「野生児」「野放図」という印象が強い方です。本当に強気一辺倒で、人生もトレーニング歴もビル・ロジャース選手に似通っていることも興味深い点です。

中山さんは高校時代は長野県の中ではトップの方にいたそうですが、全国大会への出場はなく、5000mも15分台でした。就職に際しては、養命酒のメーカーに決まりかけており、先生からの「大丈夫だ」という言葉を信じて、失礼になるからとそこ以外からの誘いは全て断っていたそうです。ところが、本社に面接にいくと、社長は自分なんか目もくれていないというのがよく分かったとのことで、面接に落ちて就職浪人になりました。

そのあと、大工の叔父の手伝いをしたり、国鉄のアルバイト職員をしたり不遇の時代を過ごすも走ることだけは絶対にやめなかったそうです。そんなこんなで長野県縦断駅伝で結果を出して、富士通長野に入部すると、そこでも残業や薄給の環境の中で30キロレースで1時間31分の好記録をマークして、ダイエーへと移籍します。この間、も

ちろんスピードトレーニングにも取り組んでいましたが、国鉄時代は一度も 5000m で 16 分を切ることは無かったそうです。それでも、とにかく走り続けていれば何とかなるとの思いで、持久力を養い続けたそうです。

ダイエーに移籍すると監督は元旭化成の佐藤進さんで、佐藤さんの練習もとにかく走らされたそうです。1000m10 本を 3 分ちょうどのような練習もあったけれど、基本はとにかく走れ走れで 30 キロ走、40 キロ走、4 時間ジョグなどがこれでもかというくらい入っていたそうです。でも、それでも初マラソンを 2 時間 14 分で走るというのがまた不思議ですよ。勿論、最終的にはスピード練習に取り組み日本のトップへと駆け上がる訳ですが、やっぱり練習できる体作り、マラソンを走り切れる脚作りから始めるというのは遠回りなようで結構近道なのでしょう。

中山さんがダイエーに入っころの監督の佐藤進さんはのちに積水化学でも監督をして、そこに入社してくるのが、清田真央さん、安藤友香さんらを育て上げた里内正幸さんです。そこで、里内さんはやはりとにかく走って走っての練習を経験し、それから最後に女子のトレーニングパートナーをやりながら、マラソンを走り、そこでやはり思いつき練習することのメリット、デメリット、女子レベルの練習しかやらなくても思ったより走れたことで、そのメリット、デメリットを体で覚えながら、今の選手の指導にあたっているそうです。やはり、何でも経験ということなのでしょう。

話を中山さんに戻しますが、中山さんは無茶苦茶なようで、全てにおいて段階を踏みながらされています。富士通長野を出てダイエーに移籍する頃には既に「瀬古さんに勝つ」と宣言していたそうですが、そこに至るには段階を踏んでいかないとけないということも常に理解しながら練習をされていて、実際に断片的にはありますが、練習は段階を踏んでレベルアップしています。また、ハーフマラソンを 1 時間 1 分 55 秒という当時の日本記録よりも速いタイムで通過し、2 時間 8 分 18 秒で優勝した伝説の 1987 年の福岡国際マラソンの 1 か月前の練習も観ましたが、正直「あっこんなもなんだ」という程度のものでした。

やるだけなら、大学時代の私でも全然できる練習でした。ですから、中山さんだっていつもいつも何も考えずにがむしゃらにやっていたわけではなく、質も量も落とすべき時は落としていたのです。ですから、中山さんから我々が何かを学ぶとすれば、長期目線で段階を踏んでいくということと、やるべき時と落とすべき時のメリハリをつけるこ

とでしょう。

## 第十六項 ロバート・ド・キャストセラ

ロバート・ド・キャストセラは宗さんご兄弟、瀬古さん、中山さんらと同じ時代に活躍したオーストラリアの選手です。一度ロバート・ド・キャストセラ選手の週間スケジュールが何かに載っていて、「あれっこれどこかで見たことあるな」と思って頭の中を検索してみたら、ヒットしたものがありませんでした。アーサー・リディアードというニュージーランドの指導者の著書の巻末に書いてあったトレーニングプログラムをそのまま実施していたのです。このことからロバート・ド・キャストセラという選手はリディアードの影響を受けていたのでしょう。

ロバート・ド・キャストセラ選手の練習は私達が見ても非常に参考になります。何故かという、一つ一つの練習の難易度は決して高い訳ではなく、着実に積み重ねていくことで結果が出るようにデザインされているからです。実際に、ロバート・ド・キャストセラ選手の特徴は長きにわたって活躍し続けたことです。1979年に2時間13分でオーストラリア選手権に優勝すると、1991年にもサブテンをするなど12年間にわたって世界のトップに立ち続けました。その間、2時間8分18秒の当時世界最高記録を含む11回2時間10分前後の記録をマークしています。それ以外にソウルオリンピック8位入賞も果たしています。

これは消耗品のランナーにとっては稀有なことです。私が思うにウェルビーイングの為のマラソンというのはもしかすると、サブ4から2時間半切りくらいまでかもしれません。この辺りの記録なら、頭さえ使えば、月間300km前後の走行距離で、そしてごく普通の日常生活を送りながら達成できます。一方、競技者は体も心もすり減らしながら走っている人が多いです。そんな中で、ロバート・ド・キャストセラ選手がこれだけ安定して結果を残したのは稀有なことです。世界で唯一という訳でもないのですが、かなり稀有でしょう。

その秘密はランニングへの愛と情熱以外に練習にあるでしょう。確かにロバート・ド・キャストセラ選手の練習量は週に200キロ前後と決して少ない方ではありません（多い方でもありません）。ですが、その内訳とは言えば、午前中に軽く10キロ走り、土曜日は21キロ走のあとに、100mの流しを6本、日曜日は36キロ走を一キロ4分前後、

火曜日と木曜日の午後は10キロ走で、月曜日は16キロ走、水曜日は29キロ走で、金曜日は18キロ走、木曜日は10キロを38分で走った後に400m8本を64秒、つなぎは200mを45秒で行います。400m8本を200mつなぎで最後に200mを足すと合計5000mになるのですが、ロバート・ド・キャストラ選手はこの5000mを15分ちょうどから14分半くらいでいっていたそうです。

持久走のペースなど細かいことは分かりませんが、いずれにしても、何か特別な練習をしていたわけではなく、継続的に中強度の練習にバリエーションを付けていたことが分かります。これは我々にとっては非常に参考になる情報だと思います。やっぱり市民ランナーの方は継続していく中で、ちょっとの様々な刺激を組み合わせることがベストです。このやり方だと継続もしやすいし、仕事やプライベートとの兼ね合いも上手くいきやすいです。

### 第三章 近代マラソン実例

さて、ここからはいくつか1990年代以降のマラソントレーニングを紹介していきたいと思います。まず大前提としてお伝えしますと、これらの練習をあなたがやったら上手いくかということと上手いきません。というか先ず無理でしょう。逆に出来たら、私からあなたに言うことはもう何もありません。では、何故紹介するのかということですが、それは参考になるからです。

最近、たまたまポッチクラブランナーズという上原一真さんが運営されているサイトをちょっと色々と見ていました。無料で情報を色々出して、最後はレベル別のトレーニングプログラムに無料メールサポートを付けて販売されているようです。買っていないので、無責任なことは言えませんが、色々勉強されているようで、良さそうではあります。ちなみに価格は49800円です。

ただ、断言しておきますが、そうやって高いお金を出して買ったスケジュール通りにやれば、必ずその記録が出るかということとそんなことはないです。そんなことは上原さんだって百も承知でガイドラインとして販売されているのでしょうか(万が一そうでなければ、マラソンを理解しなさすぎです)。結論としては、そうやってタイム別に分けられた49800円のプログラムを買ったってガイドラインに過ぎないのであれば、まずは一流選手から勉強した方が良いというのが私の意見です。

一流選手のトレーニングプログラムをまず見てみて、それをトリミングしていけば良いのです。トリミングという言葉でぴんっとこなければ、剪定するのです。トリミングはワンちゃんの散髪にも使う言葉なので、ちょっと印象変わってしまうかもしれませんが、日本語で一番しっくりくるのは剪定でしょう。

私は大学時代は庭造りの授業をとっていて、元庭師の先生から庭造りのコツを勉強していました。その一環に剪定もあったのですが、剪定というのは一から生やしていくではありません。すでに成長した木を見て、どこの枝を切れば良いかを観察し、そして、切っていくのです。初めはどの枝を切れば良いのかよく分かりませんが、初めに教わったのは、その枝が伸びていったところを想像するということです。そして、そこを想像すると、こっちの枝とあっちの枝がぶつかるなどか、ここが成長するとここに陽が当たらないなどか色々なことが見えてきます。

ぶつかるなら、ぶつからないようにどちらかを切らないといけませんし、陽が当たら

なくなら、陽が当たるようにどこかを切らないといけません。ここまでが原理原則です。ただ、この原理原則を踏まえても、実際にどの枝を切るかはその人の感性です。だからどれを切って良いのか分かりません。そこで、師匠のをよく観察して、なんとなくここをこうやって切っていくのかなと勉強していきます。また、師匠が「君ならどれを切る？」と問いかけて下さることもあります。その時に、「自分ならこれを切ります」というと、「僕もそれを切る」とか「僕ならこっちを切る」とかコメントを頂きながら、師匠の感性を覚えていきます。

でも師匠がおっしゃるに、最終的に答えはないのだそうです。素人が作った者と人間国宝と呼ばれるような人が作った庭の違いは歴然としています。でも、細かい部分に関しては、人間国宝の庭師が3人いたら、3通りの庭が出来るそうです。何をやっても正解ということにはならないけれど、やっぱり絶対的な正解はないそうです。

これはトレーニングプログラムの立案に関しても全く同じことが言えます。まずは原理原則があります。そして、それぞれ一流選手のトレーニングプログラムがあり、そのどれもが絶対的に正しいということはありません。でも、やっぱりどこか理に合っているからこそ、そのプログラムで結果が出たのです。でも、私達には多すぎます。量的にも質的にも多すぎます。では、どうするか？剪定するのです。全部を剪定する訳にはいきません。全部剪定したら、家で寝るのが練習になってしまいます。ですから、どこをどのくらい剪定すれば良いのかというのを考えながら、ここからの練習を見ていってください。

## 第一項 ジョー・ヴィヒル

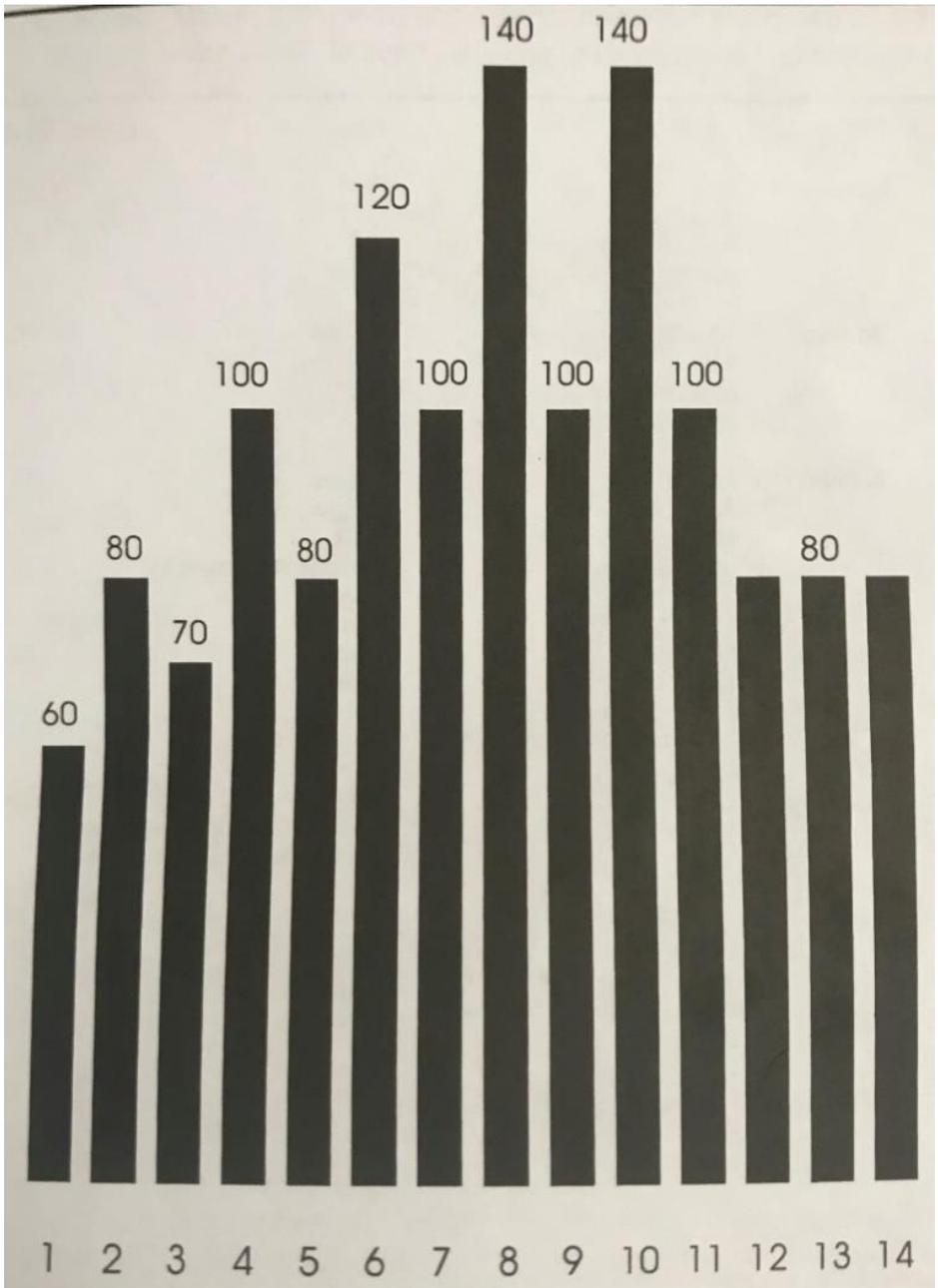
ジョー・ヴィヒルが育て上げた最も有名なマラソンランナー是北京オリンピックで銅メダルを獲得したディーナ・カスター（現ディーナ・ドロシン）でしょう。世界中でベストセラーとなった『Born to Run』の筆者クリストファー・マクドゥーガルによると、ディーナ・カスターがコーチヴィヒルに「私を指導してほしい。それが叶わないなら、カフェで働くつもりだ」と伝えたところ、コーチヴィヒルは「それならカフェで働きなさい」と返したそうです。

そんなやり取りからスタートした二人は、オリンピックで銅メダルを獲得するまでになります。コーチヴィヒルは元々は大学生を指導していたコーチで、いつもいつもプロを指

導していたわけではありません。19 人の米国チャンピオンを育て上げていますが、そのうちの 14 人がクロスカントリーです。日本でいうところの駅伝みたいなものです。アメリカの大学ではチーム対抗のクロスカントリーがあり、上位 5 人の合計タイムで総合優勝を争うのですが、そこで史上初となる上位 5 位までを独占する完全優勝を成し遂げています。

コーチヴィヒルは運動生理学者でもあり、運動生理学への知識は半端ではなく多いです。ですが、同時に彼の特徴の一つは運動生理学の知識と実践を極限まで高めたことでしょう。コーチヴィヒルのトレーニングプログラムの特徴は、他の全ての一流指導者同様、様々なトレーニング刺激をバランスよく組み合わせていることです。そして、比較的マラソンにとって特異的なトレーニングがたくさんある訳ではないので、市民ランナーの方も取り組みやすいものとなっていると思います。

先ずコーチヴィヒルは 14 週間のマラソントレーニングを組み、その中に加減を加えながら、総走行距離を徐々に徐々に増やしていきます。単位がマイルなので、少々分かりにくいのですが、次ページの図がコーチヴィヒルのモデルです。出典は彼の著書”Road to the Top”です。



この図を見る限り彼の練習量が特別多い訳ではありません。100 マイルが 160 キロですから、140 マイルはそれに 64 キロを足して 224 キロです。この練習量は決して多いとは言えません。がしかし、少ない訳でもなく、世界のトップランナーの中でも非常に一般的な練習量と言えるでしょう。私が読者諸兄の皆様に着目していただきたいのは、あなたが週に 160 キロから 220 キロの練習量をこなすべきだということではなく、練習量を一週間ごとに増減させているということです。

長距離走、マラソントレーニングにおいてはトレーニング刺激にバリエーションを持たせるだけではなく、総負荷にもバリエーションを持たせる（増減させる）ことが重要です。総負荷は練習量だけでは決まりませんが、練習量を増減させることも重要だということです。そして、この練習量が多い 120 マイルから 140 マイル走る週の練習の一例は次ページの通りです。

日曜日 午前 38 キロから 43 キロを中強度

月曜日 午前 19 キロ低強度  
午後 12.8 キロ低強度

火曜日 午前 12.8 キロ起伏のあるコースで中強度  
午後 12 キロ中強度、150m の流し 6 本

水曜日 午前 24 キロ走 (マラソンレースペース)  
午後 12 キロ低強度

木曜日 午前 19 キロ低強度  
午後 1 マイル 6 本 (1 マイルあたりマラソンレースペースよりも 10 秒速いペースで休息は 3 分)

金曜日 午前 16 キロプログレッシブ (3 マイル 5:50/mile, 4 マイル 5:30/mile, 3 マイル 5:20/mile、筆者注日本人がやりやすいように組むなら 5 キロ 3:40/k, 6 キロ 3:30/k, 5 キロ 3:20/k)  
午後 16 キロ低強度

土曜日 午前 22 キロ低強度  
午後 10 キロ低強度

低強度 心拍数 140 まで

中強度 心拍数 140 から 160

高強度 心拍数 160 から 180

マイルリピート マラソンレースペースよりも 10 秒から 15 秒速いペース

24 キロのマラソンレースペース走というかなりキツイ練習も間にあり、マイルリピートもあり、ロングランもあり、中強度の持久走もありと、一週間の間に色々な刺激がたっぷりと詰まっています。ここで集中しないと出来ない練習はマイルリピートとマラソンテンポ走になるでしょう。マラソンで特に大切な考え方は、追い込み切らずに練習を継続するという事です。

日曜日の 38 キロ走から 43 キロ走はこれだけ聞くとハードな練習ですし、実際に中強度で 38 キロから 43 キロ走れば、それなりにダメージは残ります。ですが、この練習は追い込むべき練習ではありません。ここで追い込んでしまうと、24 キロのマラソンレースペースとマイルリピートがこなせません。この練習はなるべくダメージが残らないように、しかしながら決して遅くはないペースで距離だけ踏むことが重要です。

こうやってみていくと、金曜日の練習も刺激をかけながらも疲労が残らない絶妙な設定タイムになっています。これも速ければ速い方が良い訳ではない練習の代表です。長距離走、マラソンにおけるトレーニングは速ければ速い方が良い訳ではないのに、このあたりを理解せずに練習している人が非常に多いです。私が大学時代にアラタプロジェクトというクラブチームを通して、箱根駅伝に出場したり、実業団でも走っていたランナーさんたちに出会いましたが、このレベルの人たちでもこれを理解していない人が多かったです。その結果、どうなったかというセルフコーチングでは結果を出せないんです。ひたすら追い込むだけでは結果が出ないのが長距離走、マラソンの面白いところです。

練習全体を見て、どの程度の力加減でやるかをイメージしながら練習を続けていくことが重要です。それでは、コーチヴィヒルのレース前最後の 3 週間の練習も次ページで見てください。勿論、レースに向けて疲労を抜いていくことはどんな一流選手にも非常に重要な過程です。

## 最後の3週間

日曜日 午前 3週間前 32キロ中強度  
2週間前 28.8キロ中強度  
1週間前 25.6キロ中強度

月曜日 午前 12.8キロ低強度  
午後 12キロ低強度

火曜日 午前 12.8キロ低強度

水曜日 午前 16キロ中強度  
午後 8キロ低強度 150mの流し6本

木曜日 午前 1マイル6本 (マラソンレースペースよりも15秒速いペース)

金曜日 午前 12.8キロ低強度  
午後 8キロ中強度

土曜日 2週間前 16キロ高強度  
1週間前 10-12キロ高強度

この表を見て頂くと分かるように、量も質も減っています。私が今まで見てきた中では大きく分けると二つのパターンがあります。一つ目は練習を進めていくにつれて練習そのものを変えていくパターンです。これは刺激に対して、身体が適応していくのでそれにつれて練習の量、質、レベルを上げていくパターンです。

2つ目は段階的にある程度パターン化できるところまで体を作っていく、後はそのパターンに従ってレベルを上げていき、レースが近づくとパターンを変えずに練習の量や密度を落として、疲労を抜いていくパターンです。コーチヴィヒルのパターンで言えば、最初から最後までマイルリピートを一貫してやり続けるあたりにそれが出ています。

それ以外の距離走やテンポ走も大きくは内容が変わりません。距離に変化が出るくらいです。

どちらも長所と短所があるのですが、2つ目のある程度テンプレートが作れるパターンまで体を作っていくって、あとは毎週同じようなパターンを作っていくパターンというのは、やる方はやりやすいです。毎週、それぞれの練習に対して、自信を深めていくことが出来ますし、同じ練習を続けているので、自分の状態が上がっているのか下がっているのかも非常に分かりやすいです。

また、ここには人間の本能も関係してくると思います。人間というのは基本的には新しいことをやる時というのは不安を感じやすいし、疲労を感じやすいのです。詳しくは割愛しますが、人間が生き延びるための戦略として我々の遺伝子にそう刻み込まれているのです。一方で、マイルリピートのような本来体にとっては大きなストレスとなるはずのものも毎週やっていると精神的にはなれてきますし、シュミレーションしやすいので、練習に対する準備もしやすくなります。

なので、そういう点では非常にやりやすいと思います。デメリットとしては、マイルリピートのレベルがどんどん上がっていったとしてもマラソンの結果が良くなるとは限らないということです。インターバルのレベルはどんどん上がるのにレースの結果は良くならないというのは往々にしてあることです。だからといって、身体も出来ていないのに高いレベルでレースに近い刺激はかけられません。そうすると、徐々に練習そのものをレベルアップさせていくということも有効な手段です。

ここでは、どちらのやり方が良いということは無いので、それぞれ一長一短あるということだけ理解していただくと助かります。

## 第二項 ポール・テルガト

同じように毎週同じようなパターンを繰り返していくタイプの選手を紹介しましょう。前世界記録保持者のポール・テルガト選手です。私が陸上競技を始めたころの世界記録はテルガト選手の2時間4分55秒、日本記録が高岡寿成さんの2時間6分16秒だったので、世界記録と日本記録がまださほど離れていない頃でした。テレビ広告でテルガト選手が日本の給食支援プログラムのお陰でご飯が食べられたと宣伝していたこともあって、テルガト選手はヒーローでした。

そんなテルガト選手のトレーニングプログラムを紹介するのですが、一つ見落としていただきたいことは朝の練習は常に中強度から高強度で行っていたということです。こうやって紙にトレーニングを書くと、テンポ走とかインターバルとか距離走とかそういう目立つ練習ばかりに目がいってしまうのですが、それは事実の一部でしかありません。

私が法政大学の合宿に参加させて頂いたときに、坪田智夫コーチから「紙に書かれていない箇所を大切にしてください」と言われました。要するに、60分ジョグと書いてあってもそれを1キロ5分ペースで行ったのか、4分ペースで行ったのか、クロカンでやったのか、それは分からない、分からないけれど、人が注目していないところで差はつくからそこを大切にしてくださいと教えて頂きました。19歳の私は日本選手権10000mで優勝し、パリの世界選手権にも出場した名選手の言葉を大切に胸の中にしまいました。

ポール・テルガト選手の練習も一見、マラソン選手にはは高強度な練習の量が少ないようにも見えますが、中強度以上の練習は非常に多く、それが世界記録を生み出した秘密の一つです。もう一つはもちろん、テルガト選手はもともとトラックでも活躍していた10000mのランナーだったことも見逃せません。トラックでの走力さえあれば、あとは走りこんで脚作りに励み、有氣的脂質代謝を向上させれば、マラソンが走れることの好例です。

また有氣的脂質代謝の向上に関して言えば、練習の密度も重要です。何故なら毎日のように中強度以上の練習をしていれば、グリコーゲンが完全に回復しないまま練習を続けることになるからです。それを何度も繰り返しているとやがてグリコーゲンが枯渇しないようになっていきます。有氣的脂質代謝の速度が速くなり、脂肪を多く燃やして速く走れるようになるので、グリコーゲンを体に残しておくことが出来るようになるのです。さて、今回はそんなテルガト選手のトレーニングを見てみましょう。午前は中強度から高強度、午後は低強度の持久走です。出典は『Run to Win The Training Secrets of the Kenyan Runners』Jueg Wirz 著です。

ポール・テルガト 自己ベスト

5000 m 12:49.87

10,000 m 26:27.85

ハーフマラソン 59:06

マラソン 2:04:55

筆者注：午前中の持久走は常に中強度、もしくは中強度から高強度、午後の持久走は常に低強度。ロングラン（30-38キロ走）は全くもって遅いペースではない。テルガト選手の自宅近辺（ンゴング）は非常に起伏が激しいので、スピードセッションはすべてトラックで行う。ベルリンでの世界記録（2時間4分55秒）の前も基本的には同じプログラムを使ったが、唯一の例外は距離走を45キロ（起伏の激しいコースで2時間29分！）まで延ばしたことである。また、アテネオリンピックの前は週に一回は朝の持久走を70分より長くした。

	一週目	二週目	三週目	四週目
月曜日	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分	午前 75分 午後 60分	AM:10x1000m(2:45)/90" 午後 60分
火曜日	午前 35キロ走 午後 60分	午前 30キロ走	午前 25x1分速く/1分ゆっくり	午前 70分 午後 60分
水曜日	午前 75分 午後 60分	A:8x1000m(2:47)/90"+5x400m(60")/1'50" B:60分	午前 80分 午後 60分	午前 75分 午後 60分
木曜日	午前 75分	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分	35キロ走
金曜日	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分	30キロ走	午前 70分 午後 60分
土曜日	午前 20x1分速く/1分ゆっくり 午後 60分	午前 75分 午後 30分+対角線(180-200m)	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分
日曜日	午前 70分 午後 30分+15x対角線(180-200m)	30キロ走	午前 75分 午後 60分	午前 20x1分速く/1分ゆっくり 午後 60分

	五週目	六週目	七週目	八週目
月曜日	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分	移動	3x3000m(8:45-8:40)/2'+2x1000m(2:45)/90''
火曜日	午前 75分 午後 60分	移動	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分
水曜日	30キロ走	午前 70分 午後 60分	午前 75分 午後 60分	午前 70分 午後 60分
木曜日	午前 70分 午後 60分	午前 60分 午後 50分	35キロ走	30キロ走
金曜日	午前 75分 午後 60分	午前 50分 午後 40分	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分
土曜日	AM:4x2000m(5:45-5:42)/2'+2x1000m(2:45)/90'' PM 60分	30分	午前 25x1'速く/1分ゆっくり 午後 60分	20x1分速く/1分ゆっくり
日曜日	午前 70分 午後 60分	10キロレース 於プエルトリコ	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分

	九週目	十週目	十一週目	十二週目
月曜日	午前 12x1000m(2:45)/つ なぎ 90'' 午後 60分	午前 10x1000m(2:45)/つ なぎ 90'' 午後 60分	移動	AM:5x2000m(5:45-5:42)/2'+2x1000m(2:45)/90'' PM 60分
火曜日	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分
水曜日	38 キロ走	午前 70分 午後 60分	35 キロ走	25 キロ走
木曜日	午前 70分 午後 60分	移動	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分
金曜日	40 分ウォームアップ+20x1 分速く/1 分ゆっくり	午前 60分 午後 50分	午前 25x1 分速く/1 分ゆっくり 午後 60分	40 分ウォーミングアップ+20x1 分/1 分ゆっくり
土曜日	午前 70分 午後 60分	30分	午前 70分 午後 60分	午前 70分 午後 60分
日曜日	午前 70分 午後 60分	リスボンハーフマラソン	午前 70分 午後 60分	AM:2x5000m(14:15-14:10)/2'+2x1000m(2:45)/90'' 午後 60分

	十三週目			
月曜日	午前 70分 午後 30'+15x 対角線(180-200m)			
火曜日	移動			
水曜日	午前 30分ウォーミングアップ+15x 対角線(180-200m) 午後 40分			
木曜日	午前 50分 午後 40分			
金曜日	午前 50分 午後 40分			
土曜日	休養			
日曜日	マラソン			

ポール・テルガト選手のトレーニングもインターバルのペースが恐ろしく速いということ以外は非常にコピーしやすいのではないのでしょうか。ただ、これもよく着目していただきたいのですが、テルガト選手の自己ベストを考えると、必ずしも追い込み切る様なトレーニングではありません。トレーニングをしている場所がンゴングという標高1700mであることを考慮に入れても10000mのレース強度くらいでのトレーニングになるでしょう。

それ以外のトレーニングも距離走が週に一回、インターバルが週に一回、そしてファルトレクが入ったりといった感じで、市民ランナーの方には参考にしやすいと思います。一番大きな違いは、仕事があるとリカバリーが妨げられるので、これほど毎日のように中強度の持久走を入れることは出来ないだろうということです。

というよりは、細かいところ書かれていないので、本当に毎日午前の持久走は中強度以上のペースでやっていたのかどうかは分かりません。ただ、やはりそれなりのペースでやっていたのではないかと思います。ケニアでは大集団でスタートして、スタートはゆっくりなのですが、後半は結構ペースが上がったりするので、さもありなんと思っています。

また大きな特徴として、最後の最後まで練習の流れを変えずに、はっきりと練習の量を落としているのは最後の週だけです。逆説的ですが、これで上手くいくのは普段から余裕を持って練習をしている選手だけです。追い込み切らずに、半分は鍛えて、半分はコンディショニングくらいの位置づけで練習している選手は最後まで似たような流れで少し練習の負荷を落とせばいけます。この辺りはトレーニングプログラムの問題というよりはやり方の問題でもあります。

ハードな練習ともなると一キロ5秒落とすだけで余裕度が全然違います。その5秒、あるいは5秒と言わないまでも3秒の余裕度をもって、いつでもこのくらいの練習は出来るという感覚を持ちながらやっていくことも長距離走、マラソンの一つのポイントだと思います。このあたりのことは感覚的なことですし、追い込む時期にしっかりと追い込んでマラソン前にしっかりと疲労を抜いてレースに臨ませる指導者もいるので、このあたりも色々なやり方があるということです。

### 第三項 コーチレナト・カノーヴァのトレーニング

コーチレナト・カノーヴァはマラソンやロードレースの分野で最も成功している指導者の一人と言って過言ではありません。そんなコーチカノーヴァのトレーニングは毎週同じようなパターンを繰り返していくやり方とは異なり、一般性から特異性へと徐々に徐々に移行させていくというスタイルをとります。

コーチカノーヴァの問題提起は非常に単純です。

「練習で 300m を 3 本、6 分休息で 36 秒で走れる選手がレースで 400m を 48 秒で走るとする。同じ選手が 300m 3 本 6 分休息で 34 秒で走れるようになれば、400m は 46 秒で走れるようになるはずだ。この理屈は天才じゃなくても分かる。でも、問題はそこに到達するために何が出来るかなんだ」

これほど簡潔に特異性と一般性の関係性をあぶりだした説明の仕方はありません。これはインスタなどで情報収集している方にも肝に銘じて頂きたいことです。インスタなどを見ていると 10000m 33 分台を出すための練習 3 選と題して、1. 1000m 10 本 3 分 25 秒から 3 分 20 秒、2. 2000m 5 本 6 分 50 秒から 6 分 40 秒、3. 3000m 3 本 10 分 15 秒から 10 分ちょうどなどと書いてあることがあります。

それはそんなこといちいち言われなくても、練習でそれだけ走ればレースでは 34 分台で走れますよ。問題はその練習が出来るレベルに到達するために何が出来るかです。そこを見失っていると上手くいきません。そういう意味で、コーチカノーヴァはステップバイステップで必要な練習を徐々に徐々に積み重ねていくので、同じようなパターンを全くもっておらず、また私が直接ご本人にマラソンを教えて頂いたときには、「固定的な週間スケジュールをもっていたら、絶対にハードな練習とリカバリーの関係性が上手くいかない。例えば、ハードな練習とハードな練習の間を三日間あけるとすると、毎週火曜日にインターバルという練習は組めない。ロングリカバリーとハードトレーニング、これが成功の鍵だ」とおっしゃっていました。考え方としては、非常に単純で、理に適っているように思えて、そして実践しやすいように思えます。そんなことないです

か？

では、実際にコーチカノーヴァのトレーニングは市民ランナーにとっても取り組みやすいものなのでしょうか？実例を見ていきましょう。世界選手権マラソン二連覇、オリンピック銀メダルの実績を持つアベル・キルイ選手の練習を見てみましょう。

### Abel Kirui: Marathon World Champion

ケニアのイテンで実施 筆者注：イテンは標高 2400m

低強度 = 6:20-7:15/マイル  $\div$  4:30-4:00/k

中強度 = 5:50-6:20/mi  $\div$  4:00-3:40/k

**筆者注：**イテンでのトレーニングは現地で生まれ育った選手でも標高で1キロ3秒、路面が土なので1キロ当たり3秒遅くなり、トレーニング刺激として考えるならば、1キロ当たり6秒速くして、考えると良い。外国人の場合は、標高に順応していないので、そこから更にタイムは遅くなる。筆者も同地に通算4か月半滞在してトレーニングを実施したが、筆者の場合は一キロ当たり15秒ほど落としてちょうど良い強度でした。参考までに。

	7.1-7.3	7.4-7.10	7.11-7.17	7.18-7.24
月曜日		朝 60分低強度 午前 40分低強度 午後 50分+30x120m	午前 45分低強度 午後 45分低強度	午前 70分中強度 午後 45分の中に対角線
火曜日		午前 60分中強度 午後 60分中強度	午前 88分中強度 午後 50分低強度	70分中強度
水曜日		午前 3x3000m 8:38 8:43 8:41(3')4x1000m2:47.2:4 7.2:45(3')8x500m 1:18.5 午後 50分	午前 50分中強度 午後 50分走(中に30x対角線)	膝の痛みで休養
木曜日		午前 80分中強度 午後 30分低強度+ ジムワーク1時間	膝の痛みで休養	62分低強度
金曜日	午前 70分中強度 午後 50分低強度の 中に対角線×20	午前 70分中強度 午後 50分低強度	休養	90分低強度
土曜日	午前 20x1分速く/1 分ゆっくり 午後 40分低強度	午前 50分低強度 午後 50分低強度	休養	60分低強度
日曜日	110分間プログレッ シブラン(平均 3:28/k)	40キロ走 平均 3:20/k	休養	70分中強度

	7.25-7.31	8.1-8.7	8.8-8.14	8.15-8.21
月曜日	午前 78 分中強度 午後 52 分低強度	4x5km(3:07-3:00/k)/1km(4:05-3:35) んかるんだ土の道で	70 分中強度	午前 10x2'速く/1'中強度 + 30' 低強度 + 10x3''/30''中強度
火曜日	午前 60 分低強度 午後 60 分低強度	60 分低強度	休養	↑午後 45 分中強度から高強度 平均 3:25/k 16 日 45 分低強度
水曜日	60 分低強度	70 分低強度	70 分中強度	AM:10k3:17/k (4') 15k3:00/k PM:6x1600m(4:31)/2 分休息
木曜日	膝の痛み	午前 60 分低強度 午後 40 分低強度	午前 60 分中強度 午後 60 分低強度 + 10x100m/100m	午前 56 分中強度 午後 55 分低強度
金曜日	5000m14:46	40 キロ走 平均 3:25/k	1-2-3-2.8-2.8-2-2-1km 休息 3-6 分 2:59-2:48/k	午前 65 分中強度 + 30 分対角線 + 30 分中強度
土曜日	104 分走 平均 3:35/k	60 分低強度	85 分中強度から高強度 平均 3:20/k	休養
日曜日	40 分中強度 + 20 分対角線 + 40 分低強度	60 分中強度、20 分エアロバイク + ジムワーク	40 分低強度 + 40 分対角線	130 分 平均 3:30/k

	8.22-8.28	8.29-9.4	9.5-9.11	9.12-9.18
月曜日	午前 60 分中強度 午後 20 分低強度+ 20 分間対角線	60 分低強度	世界選手権マラソン 優勝 2:07:38 (3:02/k)	
火曜日	午前 70 分中強度 午後 50 分中強度	テグへ移動		
水曜日	午前 15x1 分速く/1 分ゆっくり 午後 60 分(間に 20 分間対角線)	テグへ移動		
木曜日	午前 50 分低強度、 15x80m 坂ダッシュ 午後 40 分低強度	不明(筆者予想:5 キ ロレースペース走)		
金曜日	変化走 11x1km(2:54)/1km( 3:19)	不明		
土曜日	午前 80 分中強度 午後 60 分低強度	不明		
日曜日	60 分低強度+30 分 間対角線	不明		

どうでしょうか？自分でも取り組みそうだなと思ったのでしょうか？先ず第一に、ハードな練習とロングリカバリーとコーチカノーヴァは言っていますが、その間のロングリカバリーも中強度の持久走でつないでおり、また対角線も入ってきます。対角線という練習が分からない読者様も多いと思いますので、下記の URL より YouTube 動画の解説をご覧ください。

<https://youtu.be/LdR7-SeqOTE>

第二に、コーチカノーヴァはインターバルの疾走区間の合計距離が 20 キロになるまでやりますし、更にそれが変化走になったりもします。ハードなペースでの持久走もありますし、正直市民ランナーの方には実践は難しいのではないかと思います。少なくとも長期的に継続して力を付けていくのは難しいのではないかと思います。

ちなみにですが、8月17日はスペシャルブロックと呼ばれる練習が入っており、午後も午後も質の高い練習が組み込まれています。これはコーチカノーヴァの練習の特徴の一つで、たまには午前、午後と質の高いトレーニングを入れることで体のリカバリー能力が高まると言います。同様の効果が練習の密度を上げると可能になります。私自身もう15年くらい走っていますが、高校生の時と比べると比べ物にならないくらいリカバリーは速くなっています。継続的に練習の密度を上げ続けてきた賜物でしょう。

もしかすると、今回は途中で故障もあり、少し分かりにくかったかもしれません。同じコーチカノーヴァのもとでトレーニングするモーゼス・モソップ選手の例で見てください。

### Moses Mosop for his debut marathon

ケニアのイテンで実施 筆者注：イテンは標高 2400m

低強度 = 6:20-7:15/マイル  $\approx$  4:30-4:00/k

中強度 = 5:50-6:20/mi  $\approx$  4:00-3:40/k

**筆者注：**イテンでのトレーニングは現地で生まれ育った選手でも標高で1キロ3秒、路面が土なので1キロ当たり3秒遅くなり、トレーニング刺激として考えるならば、1キロ当たり6秒速くして、考えると良い。外国人の場合は、標高に順応していないので、

そこから更にタイムは遅くなる。筆者も同地に通算 4 か月半滞在してトレーニングを実施したが、筆者の場合は一キロ当たり 15 秒ほど落としてちょうど良い強度であった。参考までに。

1月28日と2月1日の練習はアベル・キルイ選手の練習同様スペシャルブロックとなっているので、参照されたい。

	1.1-1.2	1.3-1.9	1.10-1.16	1.17-1.23
月曜日		4x5k(16:56)/1k(4:00)+15k(3:20/k)	午前 80分低強度 午後 60分低強度	午前 67分中強度 午後 55分低強度
火曜日		午前 82分低強度 午後 40分低強度	20キロ(3:40/k)+18キロ(3:20/k)	午前 78分間走(ラスト20分はキロ3分ペース) 午後 70分低強度
水曜日		午前 60分低強度 午後 50分低強度	午前 70分中強度 午後 50分中強度	早朝 40分低強度 午後 8x1000m(2:42)/2'+ 10x600m(1:35)/90''
木曜日		午前 10x400m(休息60秒)2セット 平均61秒 午後 40分低強度	午前 70分間ショートファルトレク 午後 52分間中強度	午前 78分中強度 午後 65分低強度
金曜日		午前 60分中強度 午後 60分中強度	午前 60分低強度 午後 45分低強度	午前 50分低強度 午後 50分低強度
土曜日	60分低強度	午前 20キロ(3:10/k) 午後 40分低強度	早朝 50分低強度 午前 5x3km(休息3分)8分41秒→8分26秒	45キロ走 平均3:20/k
日曜日	92分中強度	90分中強度	80分中強度	60分低強度

	1.24-1.30	1.31-2.6	2.7-2.13	2.14-2.20
月曜日	午前 75 分中強度 午後 60 分低強度	午前 80 分低強度 午後 50 分低強度	休養	午前 90 分中強度 午後 40 分低強度
火曜日	午前 80 分中強度 午後 50 分低強度	AM:10km(3:23/k)+ 12km(3:06/k) PM:10km(3:08/k) 前 半上り後半下り	午前 70 分低強度 午後 60 分低強度	午前 70 分低強度 午後 50 分低強度
水曜日	午前 15 キロ走(3:19/k) 午後 50 分低強度	午前: 4x4km(3:19/k)/1km (4:50-4:10) 午後 40 分低強度	午前 80 分低強度 午後 45 分低強度	ファルトレク 14 x 3 分速く/1分ゆっくり +4分速く
木曜日	午前 60 分中強度 午後 45 分低強度	午前 60 分低強度 午後 50 分低強度	午前 70 分低強度 午後 50 分低強度	午前 40 キロ走 (3:40/k) 午後 40 分低強度
金曜日	AM 1-2-3-4-3km/3 分 2:45,5:48,8:52,11:46 ,8:55	午前 80 分低強度 午後 50 分低強度	午前 80 分低強度 午後 50 分低強度	午前 60 分低強度 午後 50 分低強度
土曜日	PM4x2km(6:32)+2x 1km(3:13,3:37)/3'+ 10km 中強度 29日 80 分低強度	午前:18x2 分速く/1 分ゆっくり 午後 低強度 40 分	30 キロ走 平均 3:08/k	午前 20x1 分速く/1 分ゆっくり 午後 40 分低強度
日曜日	70 分低強度	午前 80 分中強度	80 分低強度	80 分低強度

	2.21-2.27	2.28-3.6	3.7-3.13	3.14-3.20
月曜日	午前 80分低強度 午後 50分低強度	午前 80分低強度 午後 40分低強度	40分低強度 移動日	10x1200m(2:55/k)/1'2 5'8 分半休憩後 10x200m31秒7分休憩後 10x200m30.7秒
火曜日	午前 85分中強度 午後 40分低強度	AM: 10km(3:17/k)5分 休息 10km3:08/k PM:10km(3:15/k)5分 休息 5km3:00/k	移動日	午前 60分低強度 午後 50分低強度
水曜日	4x5km(3:07-3:00/k)- 3x1km(3:03)/1km(4:0 0-3:50)強風、起伏のある コースで	60分低強度	50分低強度 移動、葬式	80分中強度
木曜日	午前 80分低強度 午後 50分低強度	ファルトレク： 3x6'+3x5'+3x4'+6x3' +3x2'/1'	葬式(練習なし)	午前 80分低強度 午後 50分中強度
金曜日	80分低強度	移動日	移動日	午前 40キロ走 平均 3:12/km 午後 35分ジョグ
土曜日	午前 10x1200m(2:45/k) 午後 40分低強度	40分低強度	午前 20x1'/1'+20分 間 2:57/k+20分低強度 午後 60分低強度	70分低強度
日曜日	105分低強度	パリハーフマラソン 61分47秒2位	100分中強度	80分低強度

	3.20-3.26	3.27-4.2	4.3-4.9	4.10-4.16
月曜日	80分低強度	90分中強度	100分低強度	休養日
火曜日	午前 50分低強度 午後 90分低強度	午前 8x3km3:02/k/1km3: 40 午後 30分低強度	午前 90分低強度 午後 58分低強度	休養日
水曜日	午前 62分低強度 午後 47分プログレッシブ ラン (3:20-2:55/k)	40分プログレッシブ ラン	午前 変化走 12x1km(2:52)/1km( 3:20) 午後 50分低強度	休養(移動)
木曜日	午前 60分低強度 午後 60分低強度	午前 80分低強度か ら中強度 午後 60分低強度	午前 75分中強度 午後 50分低強度	不明
金曜日	午前 10x1600m(2:55- 2:40/k)	午前 70分中強度 午後 50分低強度	午前 90分中強度 午後 50分低強度	不明(筆者予想 5キ ロマラソンレースペ ース)
土曜日	午前 70分中強度 午後 60分中強度	午前 25km3:05/k 午後 50分低強度	午前 87分中強度 午後 70分低強度	不明
日曜日	午前 80分中強度 午後 60分中強度	午前 85分低強度 午後 60分低強度	20x1分速く/30秒間 ゆっくり、徐々に速 く	4月17日不明 4月18日ボストンマ ラソン2時間3分06 秒 2位

どうでしょうか？変化走、距離走、インターバル、どれをとってもハード過ぎないでしょうか？そして、何より言うまでもないのが、市民ランナーの方はこれだけ間に中強度の持久走を入れたら、身体が回復しないでしょう。私自身はコーチカノーヴァのトレーニングはあらゆる観点から考えて、市民ランナーの方が参考にしにくいと考えていますが、判断は読者諸兄の皆様によだねます。

#### 第四項 宗さんご兄弟

実はコーチカノーヴァがモーゼスモソップ選手を指導する 30 年以上前に似たようなアプローチを組んでいたのが宗茂さんです。考え方としては練習をジョグとポイント練習に大別し、そのポイント練習のレベルを徐々に徐々にレースへと近づけていきます。しかも間のジョグも言葉こそジョグという言葉を使っていますが、決して Jogging だけではなく、そこそこのペースで走る練習がたくさんはっています。またマラソン練習自体は約 3 か月で組みますが、その前にロードレース、駅伝、トラックレースに向けたトレーニングがきちんとつめていることという大前提があるので、コーチカノーヴァのいうところの基礎構築期があって、そのあとにマラソントレーニングがあるのです。

宗さんがこのマラソントレーニングにたどり着いたのは、試行錯誤を何度も繰り返した末でした。ご本人によると、1970 年代当時は練習でも 30 キロ走くらいしかやらず、ペースも一キロ 3 分半とか決して速くはないペースでしかやらなかったそうです。それをマラソンは 42.195 キロを速く走る競技なんだからそれでは対応できないだろうということで、どんどん練習を変えていったのが、宗さんでした。

ところが、初めはやはり上手くいきません。1977 年の福岡国際マラソンは 2 時間 37 分 45 秒という大記録を打ち立てて消沈します。しかし、宗さんにとってはこのレースが転機になりました。本来出場するはずのなかった別府大分マラソンに強行出場を決めると、その後の練習はがむしやらに組みました。そして、当時世界歴代 2 位の 2 時間 9 分 5 秒という大記録を打ち立てると、そこまでの練習の過程を頭の中でなぞりなおし、こういうふうによれば次からも上手くいくのではないかという仮説を立てました。そして、結論から言えば、その通りになったという訳です。

基本的なパターンとしては、三か月の中に 40 キロ走を 6 本から 10 本取り入れて、この 40 キロ走は徐々にペースをあげていきます。同時に初めは 1000m10 本とかだっ

たのが、2000m5本になり、3000m4本になり、3000m5本になり、5000m3本になり、16キロペース走になり、と徐々に徐々にマラソンレースに近づいていきます。間には駅伝レースも入ってきます。このようにして、マラソンに向けて徐々に仕上げていくわけです。

では実際に宗茂さんの1977年末から1978年までのトレーニングを見てみましょう。出典は『マラソン哲学 日本のレジェンド12人の提言』小森貞子構成、月間陸上競技編集です。

10月 (652km)	
1	朝7kmJog. 午前12kmJog 午後国体のため青森へ出発
2	午後 青森で70分走
3	朝45分Jog 午後70分ロード走
4	朝50分Jog 午後15000m(47.11.4)
5	朝45分Jog 午後5000mJog. 1000m×3(2.41 ~42)+5kmJog
6	朝30分Jog 午後40分Jog(含150×5)
7	青森国体10000m ①29.20.2
8	三重県鈴鹿市旭化成寮にて 午後16kmロード走
9	朝9kmJog 午後80分走
10	午後14kmロード走 +3000m×1(8.35)
11	午後16000m T. T(50.34)
12	朝10000m走 午後7000mJog. 400m×7(65~66)+6000mJog
13	朝50分走. 午後50分走 全日本実業団のため松本市へ出発
14	朝50分走. 午後12000mJog+1000m×1 (2.42)+400m×1(60)+5000mJog
15	午前50分Jog
16	全日本実業団10000m ①29.12.1
17	延岡へ帰る 午後60分Jog
18	朝10kmJog 午後80分走
19	朝14kmクロスカントリー 午後テレビ局へ
20	午後120分クロスカントリー
21	朝12kmJog 午後6000mJog+(2000m+1000 m)×3 5.53-2.48-5.47-2.47-5.47-2.41
22	40kmロード走(2.33.00)
23	40分Jog
24	朝12kmロード走 午後4kmJog+18kmロード走(56.13)
25	朝12kmロード走. 午後7kmJog 日本選手権のため東京へ出発
26	代々木公園にて80分走+100m×5
27	朝10km走 午後8000mJog+1000m×2(2.40, 2.40)
28	70分走
29	日本選手権10000m ⑤29.10.4
30	日本選手権5000m ⑥14.06.6
31	60分Jog
11月 (400km)	
1	80分Jog

2	九州一周駅伝のため長崎へ 70分走
3	朝30分走 午後60分走
4	九州一周駅伝1日目 2区(17.5km) 52.37③
5	朝30分走 午後70分Jog
6	80分走
7	朝30分走 午後60分走
8	九州一周駅伝5日目 2区(19.8km) 61.58①
9	50分Jog
10	九州一周駅伝7日目 6区(20.8km) 62.51②
11	60分Jog
12	九州一周駅伝9日目 8区(18.2km) 53.47①
13	60分Jog
14	朝8kmJog 午後80分Jog
15	70分走
16	完全休養
17	朝10km走 午後17kmロード走(57.10)
18	朝12kmJog. 午後80分走 右膝が痛む
19	朝7kmJog 右膝が痛むのでハリを打つ
20	80分走 右膝が痛む
21	12kmJog+2000m×1(5.37) 右膝が痛む
22	朝7kmJog. 午後60分Jog 毎日駅伝のため大分市へ
23	毎日駅伝(1区を走る予定だったが膝が 痛むため補欠選手にかわってもらう)
24	右膝が痛むため完全休養
25	右膝が痛むため完全休養
26	右膝が痛むため完全休養
27	50分Jog 右膝少し回復し, 国際マラソン出場を決める
28	福岡入り 大濠公園10周(20km)
29	大濠公園8周16km T.T(52.30)
30	朝10km走 午後20kmJog
12月 (695km)	
1	10kmJog
2	朝8kmJog 午後14kmJog
3	12kmJog
4	福岡国際マラソン (52)2.37.45

5	完全休養
6	18km野外走
7	右膝の痛みとれる 1200m × 4 (3.30-3.30-3.32-3.19)
8	朝9kmJog 午後松林20km走
9	朝12kmJog 午後(3000m+1800m) × 1 (8.44, 5.09)
10	18kmロード走(58.05)
11	50分Jog
12	10km T.T (29.13) 前半5km14.35
13	120分走
14	16kmロード走(51.15)
15	朝60分Jog 午後1200m × 2 (3.19, 3.17) 全日本実業団駅伝のため伊勢へ
16	50分走
17	80分走
18	全日本実業団駅伝 1区(16.3km)47.41①
19	90分Jog
20	このころからガムシヤラに練習ができる 1200m × 10(3.19-3.30)
21	18kmロード走(54.48) (10km通過30.55)
22	朝7kmJog 午後110分走
23	朝12kmJog 午後90分走
24	25kmロード走(1.16.55) 5kmごとの通過は 15.22-30.50-46.38-1.1.40-1.16.55
25	100分走
26	朝10kmJog 午後20kmロード走(60.59) +2000m × 2 (5.40, 5.37)
27	朝12kmJog 午後90分走
28	朝12kmJog 午後70分Jog
29	30kmロード走(1.34.53)
30	日南で合宿に入る (1月5日まで) 50分Jog
31	22kmロード走
<b>1月 (735km)</b>	
1	30kmロード走(1.36.25) 5kmごとの通過は 16.05-32.20-49.20-1.5.29-1.21.18-1.36.25
2	朝7kmJog, 午前8kmJog 午後7kmJog+1200m × 10(3.30) + 7kmJog
3	朝10kmロード走 午後90分走
4	朝9kmロード走 午後16kmロード走(47.17) + 6kmJog
5	朝13kmJog 午後休み
6	90分Jog

7	峠を利用しての20kmロード走 (1.10.30)
8	60分走
9	朝10kmJog 午後10kmJog+14kmロード (47.57) + 5kmJog
10	朝12kmJog 午後120分走
11	朝12kmJog 午後10kmロード走(31.16)
12	80分走の中に2000m × 2 (5.39, 5.34)
13	朝日駅伝のため小倉に出発 80分走
14	60分走
15	朝日駅伝 5区(15.9km)46.30②
16	旭化成公認コースをつくるため50m メジャーをもって26km歩く
17	朝12kmJog 午後70分走
18	朝12kmJog 午後16kmロード(57.28)
19	朝10kmJog 午後2000m × 3 (5.49, 5.47, 5.44) + 3kmJog
20	朝12kmJog 午後4kmJog+30kmロード走(1.34.20)
21	80分Jog
22	朝70分走 午後40分走
23	朝10km 午後120分クロスカントリー
24	7kmJog+16kmロード(47.38) + 5kmJog
25	朝12kmJog 午後60分走
26	50分Jog
27	中国駅伝のため広島へ 70分走
28	70分走
29	中国駅伝 7区(17.7km)50.48①
30	80分走
31	朝12kmJog 午後75分走
<b>2月</b>	
1	朝12kmJog 午後80分走
2	3kmJog+20kmロード(63.27) (5kmごとの通 過は16.15-32.27-48.03-63.27)+5kmJog
3	60分Jog
4	別府入り 60分Jog
5	別府大分毎日マラソン ①2.09.05.6

こうやって見てみると、「全然 40 キロ走はしていないじゃないか」というツッコミが入りそうですね。正直それは私も思います。ですが、注目してみると、レースペースに近い 30 キロ走が二本入っています。で、ご本人によると、この 30 キロ走の後にペースはガクンと落としているけれど、60 分ジョグをして 42 キロを走り切っているそうです。で、1977 年末の福岡国際マラソンも 30 キロ以降ガクンとペースダウンしているの  
で、状況としては同じだということでした。

この経験から、それならペースはもっと落としても良いから 40 キロ走を入れた方が  
良いんじゃないか、それから 1977 年の福岡が終わってから間に故障もあって、3 か月  
くらいしかありません。実質練習が出来たのは 2 か月程度です。これではいくらなんでも  
詰め込み過ぎだから次は 3 か月は欲しい、3 か月あれば、40 キロ走の本数はもう少し  
増やせるだろうというふうに練習を決めていったそうです。要するに、本来なら間にも  
う少しステップを踏みかかったのに、それが出来なかった、だから間に踏めるステッ  
プをもう少し踏めば理想形になるという考えです。その後の結果を見る限り、その考え  
方が正しかったのでしょう。重要なところは、宗さんご兄弟だけではなく、その後指導  
者としても旭化成から名マラソンランナーが何人も出たということです。この再現性  
の高さは日本マラソン界では完全トップです。

様々な理由はあるにしろ、瀬古さんと中山さんがその後マラソンで成功する選手をほ  
とんど、或いは全く育てられなかったこととは対照的です。確かに選手としての能力と  
指導者としての能力は全くの別物なので、そういう目で見ること自体が間違っているの  
かもしれません。ですが、断言できることはどれほど指導者向きの人でも誤ったトレー  
ニングシステムで結果が出せるほどマラソンは甘いスポーツではないということです。  
宗さんは指導者向きの人なのかもしれません。ですが、そこには確立されたマラソント  
レーニングのシステムがあったということです。

参考までに、宗猛さんのロサンゼルスオリンピックの前のトレーニングも見てみま  
しょう。

5月 (1021km)		
日	Sub	Main
1	↑ 12km	94'Run
2	14km	1000m×10 (200m) 平均2.545
3	11km	40km 2.21.17
4	13km	90'Jog
5	15km	90'Run
6	13km	1000m×10 (200m) 2.53~2.55 ラスト2.47
7	14km	45km 2.44.11
8	9km	80'Jog
9	14km	95'Run
10	13km	3000m×2 (600m) 平均8.47.5
11	↓ 8km	40km 2.23.15
12	15km	15kmJog
13		20kmJog
14	12km	2000m×3 (400m) 5.50 5.47 5.42
15	11km	10000mペース走 29.48.8
16	12km	73'Jog
17	12km	1000m×7 (200m) 2.50~2.49
18	12km	40km 2.19.06
19		16kmJog
20		96'Jog (20km)
21	↑ 15km	20kmJog
22	16km	30km 1.49.20
23		90'Jog (風邪)
24		70'Jog (◇)
25	14km	40km 2.23.47
26	↓ 14km	15kmJog
27		15kmJog
28	12km	85'Jog
29	12km	2000m×5 (400m) 5.48 5.44 5.43 5.44 5.40
30	12km	20000m 63.29
31	12km	70'Jog
5/1~11 宮崎 5/21~26 宮古島 (風邪)		

6月 (900km)		
日	Sub	Main
1	12km	5000mペース走 14.35
2		30km 1.57
3		90'Jog
4		15km (1500m 4.25)
5	15km	15kmJog
6		15kmJog
7		65'Jog
8		80'Jog
9		65'Jog
10	18km	15km
11	12km	1000m×8 (200m) 2.54~2.48
12	12km	22kmJog
13		100'Run (25km)
14	9km	20km 63.09
15	12km	1000m×3 (200m) 2.56 2.49 2.45
16		22km (2km×3) 5.53 5.52 5.47
17	20km	110'Run(27km)
18	↑	95'Run
19		2000m×5 (400m) 5.45 5.44 5.44 5.43 5.38
20	15km	30km 1.35.42
21	15km	90'Jog
22	15km	1000m×2 (200m) 2.44 2.44
23	14km	10000m T.T 29.14
24	16km	95' (23km)
25	13km	20km 1.02.53
26	16km	90'Jog
27	15km	400m×10 (200m) 63~61
28	6km	40km 2.14.51
29	↓	16km
30		83'Jog
31		
6/18~29 札幌 左足首痛		

7月 (892km)		
日	Sub	Main
1		19km
2	12km	3000m+2000m+1000m 8.33 5.37 2.39
3	12km	70'Jog
4	12km	5km 15.40 16kmを猛暑のため5kmで中止
5		14kmJog
6	↑	12kmJog
7	14km	1000m×9 (200m) 2.54~2.46
8	14km	16km 49.48 (25.55 23.53)
9	14km	22km
10	14km	80'
11	14km	20km 60.24 (29.57)
12	14km	75'Jog
13	14km	40km 2.11.13
14	↓	14km
15		70'Jog
16	12km	73'Jog
17		2000m×2 5.40 5.38
18	12km	14km
19		16km
20		14km (2000m×1 5.52)
21	↑	12km 18km 70'
22	14km	30km 1.55.30
23	14km	16km 48.38 28℃
24	14km	76'Jog
25	14km	80'Jog (100m×5)
26	14km	5km 15.52 20km予定を5kmで中止
27	14km	2000m×3 5.55 5.50 5.42
28	14km	22km 1.18.20
29	17km	30km 1.37.20 (48.06) 暑い30℃
30	↓	10km
31	10km	90'Jog (22)
		7/6~14 土別 7/21~30 土別

8月 (605km)		
	Sub	Main
		18km
		1000m×8 (200m) 2.52~2.44
	↑	17km 55'Jog (サンタモニカ)
		76'Jog (18km)
		12km 5000mペース走 14.13
		100'Run (25km)
		11km 70'Jog
		10km 15kmペース走 44.55
		11km 62'Jog
		74'Jog
		6km 70' (2000m×1 5.39)
		ロサンゼルス五輪マラソン 4位 2.10.55
	↓	休
		60'Jog
		70'Jog
		12km
		75'Jog
		15km
		休
		70'Jog
		13km 70'Jog
		70'Jog
		10km 84'(20km)
		100'(22km)
		75'Jog
		400m×10 (200m) 66~64 ラスト61
		11km 20km 76.36
		11km 10kmJog
		16kmJog
		1000m×2+5000m×1 2.56 15.04
		8/3~14 ロサンゼルス 大会スタート30℃、ゴール28℃

この時もレース前3か月間で40キロ走は4本しか入っていません。必ずしも6-10本入れている訳ではないということです。また、暑さで練習を変更しているところもあります。これは宗茂さんもおっしゃっていることですが、練習は必ずしも全て予定通りにこなすのがベストであるとは限らず、適宜変更しながらやるのが重要です。それは疲労感などを含めて総合的な判断をするべきところです。要するに、剪定するのは市民ランナーだけではなく、一流選手も同じだということです。

またインターバルから始めて最後は30キロや15-16キロのテンポ走へと仕上げていることがこの表からもよく分かります。最終的には16キロ、30キロ、40キロの3つの距離で、それぞれレースペースよりも少し速い、レースペースとほぼ同じ、レースペースよりも少し遅いペースと満遍なく組み合わせていることが分かります。こういうところもやはり理に適っているのでしょう。

そして、ゆっくりの40キロ走、1000mのインターバルなどから始めて徐々に徐々にそこへと持って行っている訳です。一流選手のトレーニングはタイムもかなり速いですし、量も多いので、はなから参考にならないと決めつけがちなのですが、こういった考え方の部分を取り入れれば我々にもとても参考になるものばかりです。是非、考え方の部分を取り入れて頂きたいなと思います。

## 宗さんの練習のメリット、デメリット

宗さんの練習をここまでざーっと見てきたのですが、これを我々が取り入れるとなると先ずは取り入れやすい部分に関して言えば、レースを利用するということでしょう。実際には都合よく16キロのレースとか15キロのレースというのはなかなかありませんが、10キロレースやハーフマラソンのレースをトレーニングとして代用することで、宗さんが駅伝レースを練習として使っていたことの代わりになります。ここは市民ランナーの方にとっては非常に取り入れやすい部分でしょう。

ただ、欠点と言いますか、取り入れにくい部分としては、やっぱりコーチカノーヴァ同様、ジョグとポイント練習の落差が大きく、ポイント練習の内容は一人でやるのは少し厳しいのではないかと思う内容ばかりです。もちろん、タイムを落としてやることは出来るでしょう。しかし、例えばですが、猛さんのロサンゼルスオリンピックの前の練習も3日に1回くらいはハードな練習が入っており、しかもそのハードな練習のレベ

ルも高く 2 日連続ハードな練習も入っています。これを仕事をしながらこなせるのかどうか・・・

剪定するとすれば、大幅にトリミングする必要が出てくるとというのが実状ではないでしょうか。この部分に関しては、私は何とも言えません。あなた自身のことなので、あなた自身にしか分からないでしょう。ただ、私自身が仕事をしながら走った経験から言えば、ちょっと厳しいかなと思わなくはないです。出来る出来ないの問題というよりは、システムの問題として、このシステムを使ってほとんど全部剪定するよりは、初めから別のシステムを使って、軽く剪定の方が良いのかなという感じです。

## 第五項 ブラッド・ハドソンのトレーニング

ブラッド・ハドソンコーチのマラソンの自己ベストは私と同じ 2 時間 13 分で、どちらも満足出来ないマラソン人生となりました（私はまだ現役なのでチャンスはまだあります）。ですが、両者に共通して言えることは、自分の現役生活が決して満足のいくものではなかったからこそ、そこから学ぶことは多かったということです。要するに、自分自身の失敗をもとにより適切なトレーニングシステムを構築し、他人を上手く教えることが出来たということです。また、走ることそのものと同じくらい、もしかすると、それ以上にトレーニング方法に興味があり、トレーニング方法を学ぶことに喜びや楽しさを感じるということです。

そんな訳で、コーチハドソンも様々な書物を読み漁り、ソクラテスよろしくちょっとでも長距離走、マラソンに対して知見があるとみるや話しかけて教えを請うという私と同じタイプの人物で、トレーニングに対する知識は相当なものになりました。もちろん、彼自身も選手としても指導者としても米国のトップクラスに居続けていることは忘れてはいけません。確かにコーチハドソンは自信のキャリアに失望してはいましたが、それは大学時代に米国のトップに君臨していた割にはということでもあります。ここは私とは大きく違うところです。

そんなコーチハドソンのトレーニングの原理原則は次の 12 個に収斂されます。

### トレーニング原則 1：継続的にそこそこの総走行距離を維持すること

長距離走・マラソンが手っ取り早く速くなるには、総走行距離や走る頻度を増やすこ

とがベストです。中にはゆっくりと走ることは無意味で、インターバルトレーニングなどの追い込む練習を多く取り入れる方が速くなるという人もいますが、そのような意見は忘れてください。何故なら、単純にそれは長距離走・マラソンについて理解していない人の意見だからです。

特にもしもあなたが、すでにコンスタントに月間 600km 以上走っている競技者でないのであれば、走行距離を増やすことは楽に走るのが速くなる近道です。私は今普通に仕事をしながら走っています。この記事を読んでいるほとんどの方が学生の方かお仕事をしながら走っている方だと思います。

ここで考えてみてください。そもそも仕事や勉強をしながら走ることの一番の負担は何でしょうか？それは体力や神経（集中力）ではないでしょうか？そうすると、結局のところ、極限の集中力を削り出したり、週に二回のインターバルを三回にするよりも、コンスタントに走り続けることが手っ取り早く速くなる方法です。

そして、何よりも故障が起りやすいのは走行距離を増やす過程にあるときと走行距離が少ない時です。そうすると、コンスタントにある程度の走行距離が故障を予防しながら、力をつけていく一つの方法になります。コーチハドソンはレベルを問わずある程度の走行距離を維持することを全てのランナーに推奨しています。

これはもちろん、全てのランナーに月間 1000km 走れと言っている訳ではありません。彼が言っているのは、自分がここまで増やしたいと思う総走行距離に到達したら、その練習量を継続的に維持した方が良いということです。

## トレーニング原則 2：連続的な期分け

トレーニング原則の 2 つ目は期分けを出来るだけ連続的にするという事です。期分けという言葉は初めて聞くという方のために改めて説明しておく、時期を区切って、この時期はこれをやる、この時期はこれをやるというふうにある時期において重点を置くポイントを絞り、その区切りに従って、トレーニングを進めていくことで力をつけやすいというものです。

この期分けのやり方にはいろいろなやり方があります。高校生で多いのは、鍛錬期、移行期、レース期という分け方です。これにテスト期間に休養期を設けたりとかそんな感じでしょうか？

他の例でいうとアーサー・リディアードというニュージーランドの名指導者がとても有名な期分けをしており、マラソンコンディショニング、ヒルトレーニング、無酸素トレーニング、調整期、レース期という期分けをしていました。アーサー・リディアードのトレーニングシステムについて詳しく知りたい方は下記の URL を参照してください。  
<https://www.ikegamihideyuki.com/post/2019/07/01/thelydiardsystem>

アーサー・リディアードという指導者はこの期分けというものを明確にやる指導者です。我が母校洛南高校でも割としっかりと(明確に)期分けをしていた印象があります。

一方で、コーチハドソンはこの期分けは明確にするべきではなく、連続的にするべきだという考えです。要するに、あるフェーズからあるフェーズへと移行する際には、その境目が分からないような形で徐々に徐々に移行するべきだという考えです。

例えば、リディアードのトレーニングシステムにおいて、マラソンコンディショントレーニング期間には本当に走り込みしかしません。そして、その次にインターバルへの準備として、ヒルトレーニングをします。そして、その次にインターバルトレーニングを導入するのですが、そうするとヒルトレーニングはほとんどなくなります。そして、調整期にはタイムトライアルをするのですが、そうするとインターバルトレーニングはなくなります。このようにかなり明確にあるフェーズからあるフェーズへと移行していくのですが、コーチハドソンはそのようにはせず、なるべく連続的にするべきだという考えです。

### トレーニング原則 3：トレーニングは一般的なものから特異的なものへ

原則の 3 つ目は一般的なものから特異的なものへと移行させるという考え方です。一般的というのは、簡単に言えばレースペースよりもゆっくり長く走る練習と短く速く走る練習です。そして、特異的というのはレースに近い練習で、例えば 5000m のレースにとって特異的な練習は 1000m5 本を 200m つなぎでやるような練習が該当します。

### トレーニング原則 4：3つの期分け

ブラッド・ハドソンはトレーニングの期分けは連続的であるべきだと考えていますが、

だからと言って期分けをしない訳ではありません。コーチハドソンは期間を3つに分けます。導入期、基礎構築期、シャープニングの3つの期間です。

導入期は単純に体をランニングにならしていく時期です。ただ、走るだけではなく、坂ダッシュも入れて、ゆっくり長く走る（総走行距離含めて）ことと、短く速く走ることとに体を慣らしていきます。そして、ある程度総走行距離が増えた時点で、より特異的な練習ができるように、更に練習をレベルアップさせていきます。そして、レースが近づくとレースに近い練習へと焦点を合わせていきます。コーチハドソンのトレーニングの特徴の一つはレースが近づくと最後は、楽な練習かレースペースの練習しかなくなるということです。

これは私にとってはとても合理的に感じられます。これは私が中学生の頃の話です。中学駅伝というのは男子は3000m9分半以内で走れる選手（9分ちょうどから9分半まで）が6人そろえば、京都で優勝して全国大会出場が見えてきます。恐らく他の都道府県も似たようなレベルだと思います。

ところが、200mの流しやインターバルを36秒でやったりする選手を見て「なんで？」といつも思ってました。3000m9分半で走れないのに、200m36秒で走ってどうすんだよ？その走りはいつ使うんだよ？とっていました。

今から思えば、私の考え方が必ずしも正しかった訳ではないのですが、少なくともレースが近づくとよりレースペースでの練習に重点を置くことが、身体的、心理的、技術的に準備ができるカギだと感じます。

## トレーニング原則5：ヒルランニングを多用する

コーチハドソンを知っている人は坂ダッシュを多用するコーチとして知っているかもしれません。実際にコーチハドソンは、坂ダッシュを多用するコーチです。何故かというと、ランナーにとっての最適な下半身の筋トレは6-8%の傾斜の坂での8秒間から12秒間のスプリントであることに気づいたからです。距離にして50mから80mといったところです。6-8%の傾斜がどのくらいか分からない人はジムに行って、トレッドミルの傾斜を6-8%に設定して、それがどのくらいの傾斜か確認してみると良いと言っています。

ただ実際には8%を超える傾斜の坂というのはそうあるものではありませんし、とは

いえ坂を求めて三千里という訳にもいかないのです、家の近くで最も傾斜のきつい坂を探すのが現実的だと思います。

このヒルトレーニングの一番のメリットは故障の予防です。ランニングに必要な結合組織（腱、靭帯、筋肉）を効率よく鍛えることが出来るので、故障が減ります。コーチハドソンがもう一つ故障の予防として重視しているのが、総走行距離を増やすことです。これも私にとってはとても合理的に感じます。

最大筋力を強化することと、最大下で繰り返し使っても耐えられる耐久性を増やしておけば、例えば1000m10本のようなレースに近いトレーニングをしたときに故障のリスクが減るでしょう。

ちなみにコーチハドソンは坂ダッシュを重要視しますが、それは他の11の原則と同じくらい重視するのであって、坂ダッシュに対してだけクレージーであるわけではありません。

## トレーニング原則6：トレーニングの強度に大きな幅を持たせる

テストステロンムンムンの男の中の男みたいな人に人気のコンセプトの一つは「work hard or stay home」だと思います。仕事をするときには100%集中し、感情にとらわれず、まるでマシンのように働きまくる、短期間で稼ぐだけ稼いで、遊ぶときは思いっきり遊び、女が何人もいて、女を抱くときには仕事のことは考えない、そして仕事が始まると今度は遊びのことは考えない、こういうやるときはやる、遊ぶときは遊ぶというスタイルがかっこいいとされる価値観は間違いなく多くの人に受けると思います。

ただ長距離走・マラソンにおいては色々な意味において、この考えは通用しません。先ず第一に、長距離走・マラソンは練習以外の睡眠や食事がパフォーマンスに与える影響が大きいというのが一つ、そしてトレーニングにおいても全力か休養的な練習かというアプローチよりも、様々な強度のトレーニングを組み合わせる方が上手くいくのです。少なくとも私とブラッド・ハドソンはそのように考えます。

私が一キロ3分40秒とかゆっくりなペースでの走り込みを繰り返すのを見て、ある人から数度にわたって「そういった練習は一キロを3分40秒で走る能力は高くなるけど、レースでは使えない」というアドバイスを頂きました。

ありがたいのですが、それは事実ではありません。たとえそれが5000mを13分台で

走るためのトレーニングであったとしても、様々なペースの練習を組み合わせる方が向上します。要するに、これも出来るだけ連続的にやるというのがコツで、5000m13分台を狙うための練習においても、ペースでいえば、2:30/k から 4:30/k くらいまでなるべく連続的に様々なペースでの練習を入れた方が良いということです。そして、これよりも遅いペースでのジョギングが心身のリフレッシュに役立つでしょう。

### **トレーニング原則 7：マルチペースワークアウト**

原則 7 は原則 6 に関連があるのですが、7 番目は一つのプログラムに様々なペースを入れてみようということです。私が今までやってきた練習で一つのお気に入りにはステップダウンのプログラムです。

例えば 2x2000m/400m-2x1600m/400m-2x1200m/400m-2x800m/200m-4x400m/200m などです。この場合 2000m は 3:00/k からスタートし、徐々にペースを速めていき、最後の 400m は 64 秒まで上げていきます。ということは 3:00/k-2:40/k まで様々なペースが一つの練習に入っているということです。

このように様々なペースを一つのワークアウトに入れるということは特に市民ランナーの方にとって 2 つの理由からおすすめです。

1 つ目は、週に一回のインターバルでも様々なペースの刺激を体にかけることが出来るから、2 つ目に、週に一回であれば、みんなで練習するのも調整しやすいからです。

様々な刺激を 1 つのワークアウトに入れずに、複数に分けてやるとその分仕事との調整や他の人との調整が難しくなります。

### **トレーニング原則 8：ノンウォークリートレーニングサイクル**

この原則は非常に単純でトレーニングはカレンダーに左右される必要がないということです。火曜日はこれ、水曜日はこれ、木曜日はこれというパターンを作ることは一見やりやすいのですが、7 日で 1 週間というサイクルとトレーニングの間には何の関係性もありません。カレンダーに左右されるのではなく、必要性に応じてトレーニングプログラムを組むべきです。

### **トレーニング原則 9：複数の閾値ペース**

閾値という言葉を知れば、ちょっとでも運動生理学をかじったことのある人なら「乳酸性閾値」「換気性閾値」という言葉を思い浮かべるでしょう。ですが、乳酸性閾値や換気性閾値の発見は研究者やコーチを少々過剰に喜ばせすぎました。

生理学的には乳酸性閾値、換気性閾値があることは間違いありません。ですが、それはほかにも色々ある閾値の一つに過ぎません。要するに、こういうことです。私の乳酸性閾値ペースが仮に1キロ3分ちょうどペースだと仮定します。この時、1キロ3分5秒のペースや1キロ2分55秒のペースの練習は、乳酸性閾値から5秒ずれているという理由から1キロ3分ちょうどペースと比べたときに練習効果が著しく落ちるのでしょうか？

答えはもちろんノーです。それぞれのペースのトレーニングにはそれぞれのトレーニングのメリットがあるのです。運動生理学者は乳酸性閾値ペースでのトレーニングは乳酸の処理速度を速め、体が酸化するポイントを遅らすことが出来、競技能力の向上に役立つと主張します。勿論、それは正しいです。

ポイントはそこにはありません。ポイントは乳酸性閾値は生理学上の一つの現象であり、レース結果は複数の生理学的・心理的要因によって決まるということです。そのような観点から、最大酸素摂取量も乳酸性閾値もランニングエコノミーもそれぞれ一つの観点としてとらえられるべきで、この3つの観点ですべてが語りつくせるかのように考えてはいけないということです。

このような観点から、ブラッド・ハドソンは3つの閾値ペースを考案しました。1つ目は全力で走った時に2時間半維持できる強度です。2つ目に全力で走った時に、90分程度維持できる強度です。3つ目に、全力で走った時に1時間程度維持できる強度です。この3つの強度を組み合わせることが有酸素能力の発達のカギであるとしています。

ただ、実際にはこれよりも遅いペースのトレーニングも組み合わせながらの話です。

## トレーニング原則 10：コンスタントバリエーション

なんかさっきから同じことばかり説明している気がするのですが、原則の10番目は様々なトレーニング刺激を組み合わせること、練習に変化をつけましょうということです。以上。

## トレーニング原則 11：週に一日は休養日进行ける

トレーニングにおいては休むことも練習のうちです。週に一日の休養を設けることはとても重要です。ですが、この休養というのは文字通り何もしない日だとは限りません。コーチハドソンの選手にとっての休養日とは45分のイーージーランニングと坂ダッシュです。ただし、ここに到達するまでにすでに何年にもわたってハードな練習をしてきたことを忘れてはならず、誰にでもマネできることではないと彼は念を押します。

## トレーニング原則 12：厳選されたクロストレーニング

クロストレーニングというのは、ランニング以外のトレーニングです。世の中にはクロストレーニングマニアとでもいべき選手が存在し、中にはランニングとクロストレーニングの比率が約半々という選手もいます。[「インカレチャンピオンから学ぶ走りの極意」](#)で講師を担当してくださった中村真悠子さんもその一人です。

そして、我が母校洛南高校陸上競技部もそうでした。なんかしかも最新のトレーニングとは程遠い、「それどっから切ってきたん？」みたいな本当にただただどっかの工場ですった鉄の余りを切ったみたいなシャフトとか軍手装着しての手押し車とか、どっかの梱包資材を盗んできて破って作っただみたいなシートの上とかそんなんです練習してました。ゴミ拾いとか先輩からの理不尽な説教とか、暗黒のオーラをまとった先生からのプレッシャーとかそういう精神修養も入れたら3分の2くらいはクロストレーニングちゃうかっていう学校でした。

色々な選手がいるのですが、ブラッド・ハドソンの考えは「故障していないランナーにとって唯一必要なクロストレーニングは体幹補強だ。それ以外必要ない」とのことでした。こんなコーチブラッド・ハドソンですが、実際にこの12個の原理原則を用いてどのようなトレーニングプログラムを立てるのでしょうか？実際のトレーニングプログラムを見てみましょう。出典は”Run Faster from the 5K to the Marathon: How to Be Your Own Best Coach” Brad Hudson 著です。

## コーチブラッド・ハドソンの 20 週間のマラソントレーニングプラン

(目標タイム 2 時間 35 分)

注：1 マイル (1.6km)、こちらのプランはほんの一例です。参考までにお使いください

### 導入期

#### 一週目

日曜日	8 マイル低強度
月曜日	オフ
火曜日	6 マイル低強度
水曜日	5 マイル低強度
木曜日	5 マイル低強度
金曜日	6 マイル低強度
土曜日	5 マイル低強度
総走行距離	35 マイル

#### 二週目

日曜日	10 マイル低強度
月曜日	4 マイル低強度+8 秒間坂ダッシュ 1 本
火曜日	6 マイル低強度(中に 6x30'' 3-10km レースペース)
水曜日	5 マイル低強度+1 マイル中強度
木曜日	4 マイル低強度、8 秒間坂ダッシュ 1 本
金曜日	5 マイル低強度+10 分間ハーフマラソンレース強度 (もし可能なら上り坂)
土曜日	6 マイル低強度
総走行距離	42 マイル

### 三週目

日曜日	12 マイル低強度
月曜日	5 マイル低強度+8 秒間坂ダッシュ 2 本
火曜日	6 マイル低強度 (中に 8x30'' 3-10km のレースペース)
水曜日	5 マイル低強度+1 マイル中強度
木曜日	5 マイル低強度+8 秒間の坂ダッシュ 2 本
金曜日	6 マイル低強度+10 分間ハーフマラソンレース強度 (もし可能なら上り坂)
土曜日	6 マイル低強度
日曜日	8 マイル低強度+1.5 マイル上り坂 (マラソンレース強度)
総走行距離	48 マイル

### 四週目

月曜日	6 マイル低強度、8 秒間坂ダッシュ 4 本
火曜日	7 マイル低強度 (中に 8x40'' 3km-10km のレースペース)
水曜日	7 マイル低強度+1 マイル中強度
木曜日	5 マイル低強度+8 秒間坂ダッシュ 4 本
金曜日	6 マイル+1.5 マイルハーフマラソンレース強度 (もし可能なら上り坂)
土曜日	6 マイル低強度
総走行距離	49 マイル

## 五週目

日曜日	9マイル低強度+2マイル上り坂（マラソンレース強度）
月曜日	6マイル低強度、10秒間坂ダッシュ5本
火曜日	7マイル低強度（中に10x45'' 3km-10km レースペース）
水曜日	7マイル低強度+1マイル中強度
木曜日	5マイル低強度、10秒間坂ダッシュ5本
金曜日	6マイル低強度+3マイルハーフマラソンレース強度（もし可能なら上り坂）
土曜日	8マイル低強度
総走行距離	53マイル

## 六週目（リカバリーウィーク）

日曜日	9マイル低強度
月曜日	オフ
火曜日	6マイル低強度（中に6x30'' 3km-10km レースペース）
水曜日	7マイル低強度+1.5マイル中強度
木曜日	6マイル低強度+8秒間坂ダッシュ4本
金曜日	6マイル低強度+1.5マイルハーフマラソンレース強度（もし可能なら上り坂）
土曜日	6マイル低強度
総走行距離	43マイル

## 基礎構築期

### 七週目

日曜日	12 マイル低強度+2 マイルマラソンレースペース
月曜日	6 マイル低強度、8 秒間坂ダッシュ 6 本
火曜日	ウォームアップ、6x800m/400m 5km レースペース、クーリングダウン
水曜日	6 マイル低強度+2 マイル中強度
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	ウォーミングアップ、2x1.5 マイル/1 マイル 10km レースペース、クーリングダウン
土曜日	8 マイル低強度
総走行距離	57 マイル

### 八週目

日曜日	5km チューンアップレース
月曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
火曜日	7 マイル低強度+2 マイル中強度
水曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、2x(1 マイル+1km+800m+400m/200m)10km-1500m レースペース、クーリングダウン 1.5 マイル
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、2x2 マイル/1 マイル 10k レースペース、1.5 マイルクーリングダウン
土曜日	8 マイル低強度
総走行距離	52 マイル

### 九週目（リカバリーウィーク）

日曜日	10 マイル低強度+3 分間マラソンレースペース
月曜日	オフ
火曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、6x800m/400m5k レースペース、1.5 マイルクーリングダウン
水曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、2x1 マイル/1 マイル 10km レースペース、1.5 マイルクーリングダウン
土曜日	6 マイル低強度
総走行距離	42 マイル

### 十週目

日曜日	14 マイル低強度、2 マイルマラソンレースペース
月曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
火曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、5x1km/400m5k レースペース、1.5 マイルクーリングダウン
水曜日	6 マイル低強度+2 マイル中強度
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、2x2.5 マイル/1 マイル 10k レースペース、1.5 マイルクーリングダウン
土曜日	10 マイル低強度
総走行距離	63 マイル

## 十一週目

日曜日	13 マイル低強度+3 マイルマラソンレースペース
月曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
火曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、5x1 マイル/400m、10km レースペース、1.5 マイルクーリングダウン
水曜日	6 マイル低強度+2 マイル中強度
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、3 マイルハーフマラソンレースペース+1 マイル低強度+2 マイル 10km レースペース、1.5 マイルクーリングダウン
土曜日	10 マイル低強度
総走行距離	65 マイル

## 十二週目（リカバリーウィーク）

日曜日	10km チューンアップレース
月曜日	オフ
火曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
水曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、3 マイルを 10km レースペース、1.5 マイルクーリングダウン
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、2 マイルハーフマラソンレースペース+1 マイル低強度+2 マイル 10km レースペース
土曜日	8 マイル低強度
総走行距離	44 マイル

### 十三週目

日曜日	14 マイル低強度+2.5 マイルマラソンレースペース
月曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
火曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、3x(1 マイル、1km、800m、400m/200m)
水曜日	6 マイル低強度+2 マイル中強度
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、4 マイルハーフマラソンレースペース +1 マイル低強度+2 マイル 10km レースペース、1.5 マイルクーリング ダウン
土曜日	8 マイル低強度
総走行距離	66 マイル

### 十四週目

日曜日	5 マイル低強度+変化走 5x1 マイル (マラソンレースペースからマラ ソンよりマイル 15 秒速いペース) /1 マイル(マラソンレースペースよ り 1 分遅いペース)
月曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
火曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、4x2km(10km レースペース)ー1km (5km-3km レースペース)、1.5 マイルクーリングダウン
水曜日	6 マイル低強度+2 マイル高強度
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、3 マイルハーフマラソンレースペース +1 マイル低強度+3 マイル 10km レースペース、1.5 マイルクーリン グダウン
土曜日	10 マイル低強度
総走行距離	66 マイル

### 十五週目（リカバリーウィーク）

日曜日	13 マイル低強度+1.5 マイルマラソンレースペース
月曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
火曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、5x1600m/400m、1.5 マイルクーリングダウン
水曜日	6 マイル低強度+中強度
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、4 マイルハーフマラソン、1.5 マイルクーリングダウン
土曜日	8 マイル低強度
総走行距離	59 マイル

### 十六週目

日曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、ハーフマラソンチューンアップレース、1 マイルクーリングダウン
月曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
火曜日	6 マイル低強度+2 マイル中強度
水曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、3 マイルマラソンレースペース+1 マイル低強度+ハーフマラソンレースペース+1 マイル低強度+1 マイル 10km レースペース、1.5 マイルクーリングダウン
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、2x3 マイル/1 マイル、1.5 マイルクーリングダウン
土曜日	11 マイル低強度
総走行距離	68 マイル

## シャープニング期

### 十七週目

日曜日	8 マイル低強度+変化走 4x2 マイル (マラソンレースペースから 1 マイル 5 秒速いペース) /1 マイル 30 秒遅いペース)
月曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
火曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、4x3k(ハーフマラソンレースペース)/2'ジョギング、1.5 マイルクーリングダウン
水曜日	6 マイル低強度+2 マイル中強度
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、4x3200m(ハーフマラソンレースペース)/400m、1.5 マイルクーリングダウン
土曜日	7 マイル低強度
総走行距離	71 マイル

### 十八週目

日曜日	10 マイル (マラソンレースペース)
月曜日	6 マイル低強度、10 秒間坂ダッシュ 6 本
火曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、4x3k(ハーフマラソンレースペース)/300m、1.5 マイルクーリングダウン
水曜日	6 マイル低強度+3 マイル中強度
木曜日	6 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、2x3 マイル/1 マイル、1.5 マイルクーリングダウン
土曜日	8 マイル低強度
総走行距離	71 マイル

### 十九週目（テーパーウィーク）

日曜日	17 マイル低強度
月曜日	オフ
火曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、3x3000m/300m（ハーフマラソンレーススペース）、1.5 マイルクーリングダウン
水曜日	5 マイル低強度+1 マイル中強度
木曜日	4 マイル低強度、動きづくり、流し
金曜日	1 マイルウォーミングアップ、3 マイルハーフマラソンレーススペース+1 マイル低強度+1 マイルマラソンレーススペース+3 マイルハーフマラソンレーススペース、1 マイルクーリングダウン
土曜日	4 マイル低強度
総走行距離	50 マイル

### 二十週目（テーパーウィーク）

日曜日	12 マイル低強度+3 マイル（マラソンレーススペース）
月曜日	オフ
火曜日	1.5 マイルウォーミングアップ、2x3000m（ハーフマラソンレーススペース）/300m、1.5 マイルクーリングダウン
水曜日	4 マイル低強度+1 マイル高強度
木曜日	4 マイル低強度
金曜日	1 マイルウォーミングアップ、1 マイルマラソンレーススペース+1 マイルハーフマラソンレーススペース、1 マイルクーリングダウン
土曜日	2 マイル低強度
日曜日	マラソンレース

## 注記

**テーパー**：練習量を減らして、狙ったレースに向けて良い状態を作ることをテーパーリングという。

**シャープニング**：研ぎ澄ますという意味。狙ったレースに向けて状態を上げていくこと。コーチブラッドハドソンがシャープニングという時は、特異的な練習（レースに近い練習）を入れていく期間のこと。ただし、各トレーニング期の間には明確な線が引かれるわけではなく、徐々に移行していくことが望ましい。

いかがでしょうか？もちろん、2時間35分を目指すランナーの為に作られたプログラムだからというのが一番大きな理由ではありますが、だいぶ剪定されていて市民ランナーにとっても取り組みやすいプログラムになっていないでしょうか？私は基本的にはこのプログラムでサブ3からサブ2.5までのいかなるタイムにも対応できると思います。ただ、問題点はいくつかあります。

先ず第一に、あまりにも難易度が高い練習が散見されることです。例えば、下記のような練習がそうです。3x(1マイル、1km、800m、400m/200m)10km-1500m レースペース、ちょっとこの練習は一人でやるにはきつすぎやしないでしょうか？とはいえ、つなぎを400mにするとか600mにするとか、あるいはここまでレースに近い刺激を加えるのであれば、レースに出るという手段もあるでしょうし、全然修正すれば、これも問題なく使えるでしょう。

第二の問題はなじみのない練習が散見されるということです。例えば、次のような練習です。

3マイルハーフマラソンレースペース+1マイル低強度+3マイル10kmレースペース

こういった変化走的な練習は確かになじみのない人が多いでしょう。またマイル表記もややこしくしている要因の一つです。しかし、これを次のように書き換えればどうでしょうか？仮にあなたの自己ベストが10キロ35分ちょうど、ハーフマラソン77分30

秒なら次のように書き換えることができます。

5キロ 18分20秒+2キロ9分ちょうど+5キロ17分30秒

これも一つ目の問題同様難易度が高すぎるという問題点はあります。しかし、このように書き換えれば、なじみのない練習が一気に想像しやすいものになるでしょう。トレーニングで重要なのは、トレーニング効果であってプログラムそのものではありません。同じような効果が得られてなおかつ実践しやすいものに書き換えれば良いのです。

最後に3つ目の問題です。市民ランナーのトレーニングを考えるうえで、一つポイントになるのが、平日の練習をどうするかだと思います。もちろん、平日でも仲間が集まって、良い練習ができる環境にある人もいますので、それはそれで良いことだと思います。弊社から15キロ離れたところに西京極総合運動公園というところがあるのですが、平日の夜に集まって通称西練と呼ばれる練習会が開催されたり、実業団あがりの大西毅彦さんと洋彰さんという二人の双子ランナーさんが主催の大西練というのが開催され、結構レベルが高い練習が開催されています。

しかし、それ以外ではあまり知りません。弊社のある京都府亀岡市に至っては最近駅の北側が開発されてやっと夜でも集中して走れる場所が確保されたというありさまで。そうすると、一人で早朝もしくは夜に練習することになるのが、市民ランナーの宿命です。そのように考えたときに、平日の練習をどのように組んでいくのかは非常に重要な問題です。そうすると、コーチハドソンのスケジュールは難易度の高い練習の頻度が高すぎるということが一番の問題だと私は考えています。要するに、平日にそんなにハードな練習は出来ないうことなのです。

もちろん、コーチハドソンだって、あなたの事情を知る由もないのですから、もしこれできつすぎるようなら剪定してくれというでしょう。あるいは計画の段階では出来ると思ったとしても、身体感覚に従って修正すべきところは修正してくれとこのようにいうでしょう。ですが、私としては計画の段階でもう少し練習の難易度は下げたいなというところが本音です。

## 第四章 筆者が考えるマラソンサブ3からサブ2.5の為のトレーニング

最後に筆者が推奨するマラソンサブ3からサブ2.5の為のトレーニングについて考えたいと思います。まず、最低ラインとして、5000mがマラソンレースペースより一分半以上速いというところを条件におきたいと考えています。つまり、マラソンで2時間27分なら5キロごとのラップは約17分30秒なので、5キロでは16分ちょうどくらいのタイムが欲しいところですし、マラソンサブ3と考えるなら5キロごとは21分15秒で押していけないといけないので、19分45秒くらいのタイムは欲しいところになります。

先ずはここをクリアしておくということが第一条件です。あとは、それに加えて、距離走で長い距離に耐えられる体を作っているということ、日々の練習の積み重ねで有気的脂質代謝が効率よくなっているということがとても重要です。また、これも大前提ですが、5キロでタイムを出すためにも日々コツコツと走った方がタイムは伸びやすいです。やはり、日々の練習の積み重ねに中強度以上の刺激を上手く組み合わせることが条件となります。以上を総合して、土日が休みだと仮定すると以下のようなトレーニングとなります。

下記のトレーニングはサブ2.5の方を対象にペース設定をしています。したがって、サブ3やサブエガなどサブ2.5以外の目標を持っておられる方はサブ2.5との差の分だけ設定タイムを落としてください。たとえば、サブエガを目指すならマラソンのレースペースはおよそ1キロ4分ペースです。一方のサブ2.5ペースはおよそ1キロ3分半ペースです。そうすると、1キロ当たり30秒の差があるので、練習における設定ペースも以下の記述よりも30秒落として考えてください。

### 基礎構築期

#### 1 週目

月曜日 完全休養、クロストレーニングもしくは30分ジョギング

火曜日 8キロ中強度、200m5本

水曜日 ファルトレク 15x1' / 1'

木曜日 30 - 60分ジョギング

金曜日 30 - 60 分ジョギング、坂ダッシュ 60m2 本

土曜日 8-10 キロ中強度から高強度

日曜日 20 キロ低強度

先ず大前提として、ある程度故障なく走れる体が出来ているということが前提です。週に4日以上は継続的に走っていて、気の向くままに流しやファルトレク、サージなどを入れた状態で基礎構築期に入ってこれると練習がスムーズに行きます。この週からは体を慣らしていくということも重要ですが、気持ちの問題としても週に一回のスピードワーク、土曜日に少し刺激を加えて、テンポ走、そして日曜日に距離走というリズムを作ることも目的としています。

またファルトレクという言葉になじみのない方もいるかもしれませんが、ファルトレクというのは、時間で句切って1分速く走って、1分ジョギングなどというふうにやります。水曜日のファルトレク 15x1'/1'は1分速く走って、1分ジョギングという表記になります。何故、インターバルではなくファルトレクにするのかということですが、それはインターバルのように精神的なプレッシャーをかけず、タイムやペースからは解放されて、自分の感覚に従って負荷をかけていくためです。走技術的にもリラックスして速くという動きを体に覚え込ませるという目的を持っています。

この段階では、まだ体も出来ていないので、速く走れないのは当然です。感覚に従ってリラックスして速く走るようにしてください。

## 2 週目

月曜日 完全休養、クロストレーニングもしくは 30 分ジョギング

火曜日 8 キロ中強度、200m5 本

水曜日 ファルトレク 20x1'/1'

木曜日 30 - 60 分ジョギング

金曜日 30 - 60 分ジョギング、坂ダッシュ 60m2 本

土曜日 8-10 キロ中強度から高強度

日曜日 25 キロ低強度

二週目の練習は一週目の練習と同じ流れですが、それを少しレベルアップさせています。この二週間でも練習のリズムをつかみ、精神的にも肉体的にも慣れていくことが目的の練習です。ちなみにですが、私の練習に出てくる中強度というのは、定義としてはそれが良いかどうかは別にして、毎日やろうと思えば、出来る一番速いペースが中強度です。例えば、私にとって、1マイル6本を1キロ3分ペースというのは、毎日出来る練習ではありません。何日かは出来ると思いますが、遅かれ早かれ、疲れ切ってペースが落ちたり、故障してしまいます。そうなるのに、5日もあれば十分でしょう。

ですが、20キロを70分という練習なら、それが良いかどうかは別にして毎日でも可能です。実際、一度10日間この練習を続けてこなしたこともあります。今から思えば、ちょっとナンセンスでしたが、基礎構築期にこういう練習をしたこともあります。ですから、私にとってはこのあたりが、中強度です。

高強度の持久走というのは、インターバルではないけれど明らかに次の日にダメージが残る強度です。低強度というのは、明らかに回復を目的とした強度のランニングのことです。ですから、どのペースが低強度で、どのペースが中強度で、どのペースが高強度かということは各人の走力によって変わりますし、その日の体調や仕上がり具合、風向、風力、標高、コースの起伏や路面など総合的な要素で変わっていきます。これに関しては、自身の体の感覚に従って取り組むことが重要です。

### 3 週目（リカバリーウィーク）

月曜日 完全休養、クロストレーニングもしくは 30 分ジョギング

火曜日 30 - 60 分ジョギング

水曜日 30 - 60 分ジョギング

木曜日 200m20 本 200m つなぎ

金曜日 20 キロ低強度から中強度

土曜日 10 キロ低強度

日曜日 30 分ジョギング、坂ダッシュ 60m3 本

3 週目は休養の週です。私はメリットとデメリットを考えて2週間から3週間普通に練習したら、間に1週間軽めの週を入れることを推奨しています。その理由は、人間の

体は負荷をかけ続けると適応しにくくなる代わりに、故障やオーバートレーニングになるリスクが上がること、2つ目にプライベートや仕事のことを考えても、どこかで抜く週があった方が良いからです。休養の週の目的は出来る限り体を回復させながら、落とさないように維持はすることです。ですから、スピードを落とさないように、200mのショートインターバルが一回、持久系の能力を落とさないように20キロの低強度から中強度の持久走があって、後は疲労抜きという内容になっています。

#### 4 週目

月曜日 ファルトレク 15x1'/1'

火曜日 12 キロ中強度

水曜日 30 - 60 分ジョギング

木曜日 8 - 10 キロ中強度から高強度

金曜日 30 - 60 分ジョギング

土曜日 ファルトレク 6x3'30''/2'

日曜日 25 キロ低強度から中強度

4 週目からはロングファルトレクが入ってきます。このファルトレクはのちの1000m6本を400mつなぎで行うトレーニングの準備です。平日も少し刺激を加える練習が入っていますが、密度が濃いので一回一回の練習で追い込み切る必要は全くありません。リラックスして取り組んで下さい。

#### 5 週目

月曜日 完全休養、クロストレーニング

火曜日 6-10 キロ中強度、200m5 本

水曜日 ファルトレク 15x1'/1'

木曜日 30 - 60 分ジョギング

金曜日 30 - 60 分ジョギング、坂ダッシュ 60m3 本

土曜日 ファルトレク 6x3'30''/2'

日曜日 30 キロ低強度から中強度

5 週目も同じ流れです。土曜日のファルトレクの次の日はゆっくり長く走ることで、基礎持久を養うとともに土曜日からの疲労回復の意味合いも込めています。質の高い練習の次の日にゆっくり長く走るとスピードワークからの回復が早くなり、しかもゆっくりとは言え、それなりの負荷をかけているので、トレーニング効果もしっかりとあります。私はこのセットを好んで使います。ただし、このケースにおいては日曜日の距離走は距離を踏むことが第一目的で、それ以上のものを求めてはいけません。リラックスして、とりあえず完走することが目的です。その中でリズムよくペースが上がると理想です。

## 6 週目（リカバリーウィーク）

月曜日 完全休養もしくはクロストレーニング

火曜日 30 - 60 分ジョギング

水曜日 30 - 60 分ジョギング

木曜日 200m15 本 200m つなぎ

金曜日 30 - 40 分ジョギング

土曜日 30 - 40 分ジョギング

日曜日 5000m レース

6 週目はリカバリーウィークです。この週は 5000m のレースを入れていますが、この 5000m ではタイムは狙えないと思います。現状を確認する目的とトレーニングとしてこの 5000m はいれています。三日前の 200m15 本は少し刺激を入れて、走力を落とさないようにという意味合い以上のものではありません。

## 7 週目

月曜日 完全休養、クロストレーニングもしくは 30 分ジョギング

火曜日 8 キロ中強度、200m5 本

水曜日 ファルトレク 15x1'/1'

木曜日 30 - 60 分ジョギング

金曜日 30 - 60 分ジョギング、坂ダッシュ 60m4 本

土曜日 1000m6 本 3 分 20 秒から 3 分 5 秒

日曜日 30 キロ低強度から中強度

この週のメインの練習は 1000m6 本です。このプログラムはマラソンサブ 2.5 を狙う方のためのものです。それ以外の方はご自身でマラソンで目標とするレースペースとの差を足してください。例えば、サブ 2.5 は 1 キロ 3 分半ペースで計算しています。そうすると、サブエガを狙う方は、マラソンのレースペースが 1 キロ 4 分ペースなので、30 秒遅いタイムとなります。そうすると、この 1000m6 本のタイムに 30 秒を足して、3 分 50 秒から 3 分 35 秒という具合になります。

## 8 週目

月曜日 完全休養日、クロストレーニングもしくは 30 分ジョギング

火曜日 8 キロ中強度、200m5 本

水曜日 ファルトレク 15x1' / 1'

木曜日 30 - 60 分ジョギング

金曜日 30 分 - 60 分ジョギング、坂ダッシュ 60m4 本

土曜日 1000m6 本 3 分 20 秒から 3 分 5 秒

日曜日 32 キロ低強度から中強度

この週も前の週と基本的には同じですが、日曜日の練習は前の週よりも少しだけ長い距離を走ることになります。

## 9 週目 (リカバリーウィーク)

月曜日 完全休養、クロストレーニングもしくは 30 分ジョギング

火曜日 30-60 分ジョギング

水曜日 30 - 60 分ジョギング

木曜日 200m15 本 200m つなぎ (40 - 36 秒)

金曜日 30 - 40 分ジョギング

土曜日 30 - 40 分ジョギング

日曜日 5000m レース (目標 16 分切り)

この週も 5000m のレースを入れられると良いと思います。都合よくレースが見つからない場合は、10 キロまでのレース、もしくは 3 週目の練習と同じ流れの練習を組むと良いと思います。出来れば、ここでマラソンの目標タイムの 5 キロごとのラップタイム - 1 分半では走っておきたいところです。サブ 2.5 をするならおよそ 5 キロごと 17 分半なので、16 分切り、サブエガなら 20 分ちょうどなので、18 分半切りといったところです。

## 10 週目 (マラソントレーニング開始)

月曜日 完全休養、クロストレーニングもしくは 30 分ジョギング

火曜日 10 キロ中強度、200m5 本

水曜日 15 キロ中強度から高強度

木曜日 30 - 60 分ジョギング

木曜日 30 - 60 分ジョギング、坂ダッシュ 60m4 本

土曜日 ファルトレク 10x3'30"/2'

日曜日 30 キロ走 (5:00—4:00/k)

この週からは、いよいよ本格的なマラソントレーニングを開始します。マラソントレーニングの内容は、大きくは変わりませんが、平日に入れていたファルトレクを 15 キロの中強度から高強度の持久走に変えました。この練習は持久走版ファルトレクだと思ってください。厳密にタイムを設定しないことで自分の感覚に従って走り、それも初めは中強度から走り始めて自分の感覚に従って、負荷をかけていくというやり方です。リラックスして速く走る感覚をここで身に付けてください。

敢えて私のイメージを書くなら 10 キロまで中強度で走って、最後の 5 キロだけ高強度で走る感じですが、それはあなたの感覚にお任せします。出来るようなら、3 キロくらいウォーミングアップをした後に、15 キロ高強度という練習が望ましいのは望ましいと思いますが、平日なので、やりやすい練習を組んでいます。場合によっては、ウォ

ーミングアップがてら走り始めて、15 キロを低強度から高強度というやり方でも良いと思います。

またこの週から5本だったファルトレクが10本になりますが、ここからのファルトレクでは前の週までのファルトレクよりもペースはやや落として、よりリラックスして走ることを心掛けてください。

## 11 週目

月曜日 完全休養、クロストレーニングもしくは 30 分ジョギング

火曜日 10 キロ中強度、200m5 本

水曜日 ファルトレク 10x3'30''/2'

木曜日 30 - 60 分ジョギング

金曜日 30 - 60 分ジョギング、坂ダッシュ 60m4 本

土曜日 32 キロ走 (4:15-3:45/k)

日曜日 完全休養もしくはクロストレーニング

この週からは土曜日にスピード、日曜日に距離走という組み合わせをなくしています。その理由は単純で、1000mの本数が10本に増えたことと、距離走の方も中強度で行っていくので、ある程度集中して行う必要性が出てき、土曜日に短く質の高い練習、日曜日はゆっくり長くという程度をもはや超えているからです。従って、この週からはそれぞれ感覚を空けて実施することになります。そして、必然的に週間スケジュールの密度も下がるので、2週間ノーマルで、1週間リカバリーウィークという組み合わせも消失します。それぞれのメインとなる練習と練習の間は常にしっかりと回復させることが重要です。

## 12 週目

月曜日 30 - 60 分ジョギング、200m5 本

火曜日 15 キロ中強度から高強度

水曜日 30 - 60 分ジョギング

木曜日 30 - 60 分ジョギング

金曜日 30 - 60 分ジョギング

土曜日 35 キロ走 (4:15-3:45/k)

日曜日 完全休養もしくはクロストレーニング

この週のメインは 35 キロ走です。この練習の設定タイムもサブ 2.5 を基準に作っています。それぞれご自身のマラソンレースペースと 1 キロ三分半との差分を足してください。サブエガを目指す方なら一キロ当たり 30 秒遅いので、30 秒足して、4:45-4:15/k となります。

ちなみにですが、このペースが遅く感じられるのであれば、もう少し速く走っていただいても構いません。追い込んでいるという感覚がなく、リズムよく走れるならご自身の感覚に従って速いペースで行って頂いても全然大丈夫です。

### 13 週目

月曜日 8 キロ低強度から中強度、坂ダッシュ 60m4 本

火曜日 ファルトレク 15 - 20 x 1' / 1'

水曜日 30 - 60 分ジョギング

木曜日 30 - 60 分ジョギング

金曜日 8 キロ中強度、200m5 本

土曜日 1000m10 本 400m つなぎ 3 分 25 秒から 3 分 10 秒

日曜日 25 キロ走 (5:00-4:00)

この週のメインの練習は土曜日の 1000m10 本です。この練習ではおよそハーフマラソンから 5000m のレースペースとなります。しっかりと、ペースをコントロールしてリラックスしたままペースを上げていく感覚を掴むようにしてください。

### 14 週目

月曜日 完全休養もしくはクロストレーニング

火曜日 8 キロ中強度、坂ダッシュ 60m4 本

水曜日 15 キロ走 (4:30-3:30/k)

木曜日 30 - 60 分ジョギング  
金曜日 30 - 60 分ジョギング  
土曜日 35 キロ走 (4:15-3:45)  
日曜日 完全休養もしくはクロストレーニング

この週のメインのトレーニングは 35 キロ走です。次の 40 キロ走のイメージもしながら、余力を残して終わるようにしてください。42 キロ走るイメージをもって 35 キロで辞めるくらいの感覚です。

## 15 週目

月曜日 8 キロ低強度から中強度、坂ダッシュ 60m4 本  
火曜日 15 キロ走 (4:30-3:30/k)  
水曜日 30 - 60 分ジョギング  
木曜日 30 - 60 分ジョギング  
金曜日 30 - 60 分ジョギング、流し 100m5 - 10 本  
土曜日 1600m6 本 400m つなぎ (5 分 28 秒から 5 分 4 秒)  
日曜日 25 キロ (5:00-4:00/k)

この週のメインは土曜日のマイルリピートです。ペースは前回の 1000m と同じです。最後の 1 本はきついと思いますが、最後の 1 本までためて、最後は 5000m のレースペースまで上げられるように頑張ってください。

## 16 週目 (最も重要な週)

月曜日 完全休養  
火曜日 8 キロ中強度、200m5 本  
水曜日 15 キロ (4:30-3:30/k)  
木曜日 30 - 60 分ジョギング  
金曜日 30 - 60 分ジョギング  
土曜日 40 キロ走もしくはマラソンレース (4:15-3:45/k)

## 日曜日 完全休養もしくはクロストレーニング

この週の日曜日がレースの4週間前です。ここでとりあえず一回は40キロを経験して、肉体的にも精神的にもマラソンに向けて準備をするのが目的です。また40キロを一人で走るくらいなら、レースに出た方が楽だという方も多いと思います。周りに人がいたり、給水がきちんと準備されていたりで走りやすいでしょう。レースに出る場合は、狙ったレースでの目標タイムよりも20分から10分遅いタイムでゴールするようにしてください。イメージとしては、目標とするマラソンレースペースよりも1キロ当たり40秒から30秒遅いペースで走り始めて、中間点を過ぎたら、自分の感覚に従ってペースを上げていくか、30キロ以降一気にペースを上げると良いでしょう。そうすれば、マラソンに対する自信もつくはずですよ。

## 17 週目

月曜日 30 - 60 分ジョギング

火曜日 30 - 60 分ジョギング

水曜日 30 - 60 分ジョギング、流し 100m5 - 10 本

木曜日 15 キロ走 (4:30-3:30/k)

金曜日 30 - 60 分ジョギング

土曜日 2000m5 本 400m つなぎ (6 分 50 秒から 6 分 20 秒)

日曜日 20 キロ低強度

この週は疲労の抜け具合を見ながら慎重に練習内容を修正してください。土曜日の練習が重要になるので、必要に応じて木曜日の練習はカットして、土曜日の練習に合わせてください。土曜日の練習も最後の1本に集中して、それまでは抑えて走るようにしてください。

## 18 週目

月曜日 完全休養もしくはクロストレーニング

火曜日 30 - 60 分ジョギング

水曜日 ファルトレク 15x1’/1’

木曜日 30 - 60 分ジョギング

金曜日 30 - 60 分ジョギング

土曜日 30 キロ走 (4:15-3:30)

日曜日 完全休養もしくはクロストレーニング

この週の土曜日の練習がマラソン前最後の重要となる練習です。30 キロをしっかりとコントロールして走り、最後の 5 キロだけマラソンレースペースの動きを確認して終わってください。リラックスして走れる感覚を掴むことが重要です。

## 19 週目

月曜日 30 - 60 分ジョギング

火曜日 30 - 60 分ジョギング、流し 100m5 - 10 本

水曜日 12 キロ (4:30-3:30/k)

木曜日 30 - 60 分ジョギング

金曜日 30 - 60 分ジョギング、流し 100m5 - 10 本

土曜日 2000m5 本 400m つなぎ 2000m7 分ちょうどから 6 分 40 秒

日曜日 20 - 25 キロ走 (5:00-4:00/k)

この週からは完全に維持するだけの練習で、主目的は疲労抜きです。土曜日の 2000m5 本もマラソンレースペースから、ハーフマラソンのレースペース程度までペースを落としています。マラソンレースペースで 10 キロ走の方が良いというのであれば、それでもかまいません。

練習のリズムを崩さないために水曜日に 12 キロ走を入れていますが、これも必要ではありません。カットして中強度の持久走に変えて頂いても全然大丈夫です。

## 20 週目

月曜日 完全休養もしくはクロストレーニング

火曜日 30 分ジョギング

水曜日 5 キロ (4:00-3:30/k)

木曜日 30 分ジョギング

金曜日 30 分ジョギング

土曜日 30 分ジョギング、流し 100m5 本

日曜日 マラソンレース当日

最後はもう自分を信じてレースに臨むだけです。私が個人的にレース前にチェックしていることを書き留めておきたいと思います。

・移動日はいつ？何曜日の何時に家を出て、どの交通機関を利用して、どこに泊まるのか、再度確認しておく

・ゼッケンの受け取りはいつどこで？

・当日は何時に起きて、何時にホテルを出る？

・当日は何時から動き出して、何時に競技服装になって、何時に点呼を受ける？

・最後のマッサージはいつ受ける？マッサージじゃないなら温泉？

・給水ボトルはいつ用意する？100円均一にいついってどのような飾りをつける？

・給水の中身は何を使う？材料は鞆に入れた？

・その他現地に持っていくものは？テーピング、非ステロイド系抗炎症剤などの万が一のためのものやサプリメント、マッサージローション、マッサージガンなど普段から使っているものは鞆に入れた？

このあたりの基本事項を確認しておくのが、最後の週の練習と言っても過言では無い

でしょう。マラソンまではなるべく余計なことを考えずに頭を空っぽにしておくことが望ましいです。ですが、頭を空っぽにするには、重要かつ基本事項を最初に確認しておくことが重要です。あとは自信を持って練習を軽くすることが重要です。今さらバタバタしても強くなることは有りませんが、最後の週にやり過ぎるとタイムが悪くなってしまいます。最悪の場合、故障してしまうこともあり得ます。最後は自信を持って練習を軽くすることが重要です。

さて、ここまで20週間のマラソントレーニングを見てきたのですが、いかがでしたか？実はここまでの練習はこれまで見てきたレジェンドたちのマラソントレーニングの良いところどり以外の何物でもありません。それぞれの練習から要素を抜き出して、その要素を土日が休みの市民ランナーのために、それもマラソンサブ3からサブ2.5を目指す市民ランナーのために、立てたのがこちらのプログラムです。特別なことも最新のものも何もありません。しかしながら、過去100年間の叢智の流れを汲んでいるだけあって、非常に理に適ったものであると私は信じています。

最後に、トレーニングの基本概念である負荷と適応の概念を忘れないでください。この練習が出来たから絶対に目標とするレースで結果が出せるかということそれは分かりません。当日の気象条件などの細かな条件を抜きにしても、ここに書いたトレーニングを必死でいっぱいいっぱいこなした人とある程度余裕を持ち続けてこなした人とは自ずと差が出ます。

いつもいっぱいこなした人は、疲労から回復するのが精いっぱい、なかなかトレーニング刺激に対して適応するところまでいきません。一方で、余裕をもってこなせた人は、刺激に対してしっかりと適応するので、レースで結果が出せる確率は高くなるでしょう。では、どうすれば余裕をもってこなせるのでしょうか？一つは先ず段階を踏むということです。今は3時間半くらいの走力というのであれば、上記の練習をこなすのは無理だと思います。ですが、段階を踏んでいけば、きちんと上記のような練習がこなせるようになるはずです。ということは、ある意味剪定をきちんとすれば、上記の練習は3時間半の人にもお使い頂けます。

そして、2つ目に上記の練習を初めてやった人にとっては一歩も踏みませんが、上記のような練習をして、マラソンを走って、休養期間を設けて、また1から体を作って行って、再び上記の練習をする、これを何度か繰り返していけば、自ずと余裕度が上

がってきます。逆の言い方をすれば、もしも余裕度が同じならタイムが上がっていくでしょう。そうやって、目に見えない成長（余裕度が上がる）、目に見える成長（余裕度が同じでもタイムが上がる）もしくはその両方を積み重ねていけば、3年後にはあなたが想像もしなかった領域へと到達することになります。

## マラソン当日の戦術

ひとたびマラソンのスタートラインに立つとはっきり言ってやることはほとんどありません。むしろ、なるべく何も考えないようにして、リラックスして走ることが重要です。ですが、その状態に持っていくには、事前に最低限考えておくべきことを考えておくことが重要です。

まず、マラソンと言えば初めの5キロを落ち着いて入ることが非常に重要です。オーバーペースを避けることが何よりも重要です。とにかく落ち着いて初めの5キロを入れることです。そして、その中でもある程度の幅を持たせて考えることが重要です。何故なら、単独走は避けたいところだからです。多少ペースが遅すぎたり、速すぎたりしても誰かの後ろについて力を温存することは、一人で予定通りのペースを刻んでいくよりも賢い選択と言えます。しかし、やはりそれにも限度があります。大集団が形成されており、ペースメーカーが先頭にいるからと言って、1キロ3分ペースについていけば良いのでしょうか？違うでしょう。

では、1キロ3分20秒ならどうか？1キロ3分25秒ならどうか？1キロ3分28秒ならどうか？結構デリケートな問題になってきます。私にとってはハーフマラソンで30秒以内なら許容範囲です。65分30秒で通過したいのであれば、66分ちょうどから65分ちょうどまでなら許容範囲です。しかし、これはいくらなんでも市民ランナーの方には厳しすぎるのではないかと思います。ハーフマラソンで±30秒のペース感覚を要求するのはちょっと酷でしょう。

それでも、やはりハーフマラソンで一分半迄が限度です。考えてみて下さい。5000mで20秒タイムを縮める大変さを。何度も書きますが、マラソンの走力も基本となるのは5000mのタイムです。車で言うところのエンジン排気量です。ハーフマラソンで1分半というと5000m換算で約20秒になります。ハーフマラソンを予定よりも1分半速く通過することは5000mあたり20秒のオーバーペースを4回も続けることになります。これがいかに大きな差であるかお分かり頂けるでしょう。

しかし、これも絶対的な物差しにはなりません。それはその人の5000mの走力とマラソンの目標タイムによります。例えば、弊社副社長のティラノは2月の高知マラソンを目標にしており、初マラソンなので目標タイムはとりあえずサブエガです。42.195キロを過度に苦しんで終わらせたくないですし、初マラソンなのでもっといけるという

感覚を掴ませたいところです。

しかし、彼は今 5000m で 16 分半くらいの力があります。そうすると、サブエガペースと比べると 3 分半も余裕があります。そう考えると、サブエガペース自体は余裕のよっちゃんな訳です。こういうケースにおいては、多少ペースが速くても安定した大集団があるならついても良いでしょう。しかし、それをレースの序盤で判断しないといけないので、あまり細かく考えずにハーフマラソンで±1 分半の間に人がいなければ、一人で走ろうと思って走るのが良いと思います。

一人と言っても前に人は見えているはずですが。単独走で一番難しいのは視界にランナーがいないことです。要するに、完全に先頭を走ると記録は狙いにくくなります。ですから、エリートランナーに記録を狙わせるのはある程度計算してやらないと難しいんです。スタートからゴールまで完全に一人だとやっぱり難しいです。一方で、前に人が見えていればリズムはつかみやすいので、大した問題ではありません。

では、遅い方はどうでしょうか？これは最悪自分が後半のハーフマラソンをどのくらいのタイムで走れるのかと考えると分かりやすいでしょう。余裕さえあれば、後半のハーフマラソンを 80 分ちょうどで走れる自信があるというのであれば、最悪中間点を 89 分で通過してもサブエガのチャンスはあります。ということは、中間点まで誰かの後ろについてばーっと走ってれば良いのです。

やはりこのように考えると、浮き彫りになってくるのが、筋持久力、つまり脚が出来ているかどうかです。ハーフマラソンの自己ベストが 77 分半くらいで、中間点を 89 分で通過すれば後半は 80 分ちょうどで走れるはずですが、マラソンの場合は脚がもたないとどうしようもありません。だからこそ、脚作りが重要なんです。もう一つは、5000m のタイムが速くても、有気的脂質代謝の効率が悪いと最後まで持ちません。こういう意味でもやはり距離走や練習の密度は重要になってくるのです。

それ以外で言えば、8 キロから 10 キロくらいで体が温まって、気分も高揚してきてリズムに乗れることがあるのですが、ここはまだペースを上げてはいけないところです。10 キロ前後でペースをあげたくなるかもしれませんが、ここは絶対に我慢すべきところです。

中間点を過ぎると何となく自分の脚の重さ、きつさ、通過のタイムでゴールタイムが見えてくるでしょう。何も問題がなければ、あと 9 キロ力をためてためてなるべく力を

使わずにそのまま走り続けられれば良いのですが、問題は思っていたよりも余裕がない場合です。あるいはペースが落ち始めた時です。この場合は、残念ですが、早めにペースダウンを受け入れて自分をもっとも力を使わずに走り続けられるリズムを探すことが重要です。そうしなければ、後半大幅なペースダウンを余儀なくされます。

またマラソンの場合は力を使わずにリズムだけで押していけば、どこかでまた楽になってペースをあげられる局面が来るかもしれません。最後まで自分を信じて自分をもっとも力を抜いて速く走れるリズムを探すことが重要です。

30 キロを過ぎたらゴールまであと少しです。ここまで来たら正直もう出来ることはほとんどありません。自分が今までやってきたことを信じて、最後の最後までペースを上げられるように努力するしかありません。大幅にペースダウンをしてきたら、給水所で立ち止まってしっかりと水分を摂ることも視野に入れなければいけません、そうならないことを祈っています。

昔はビル・ロジャースが40キロ地点の給水所で立ち止まって水分をとって優勝したことがありました。私としては数秒のロスがもったいなく思えますし、リズムも失ってしまうので、もったいないと思うのですが、確かに大幅な水分の損失は大きなペースダウンにつながりかねないので、それを防いで確実に勝ちにいくという意味では、セーフティリードがある場合は良い考えなのかもしれません。

いずれにしても、水分を補給することを除いてマラソンでは、30キロをすぎたらもうどうにもなりません。サブ3やサブ2.5を目指す人たちにとっては給食は絶対にとるべきではありません。練習で試してみて自分が使ってみたいと思うのであれば、ジェルは選択肢に入るでしょう。しかしながら、スポーツドリンクの代わりにジェルを補給する妥当な生理学上の理由は一切ありません。

脚が攣るのは電解質不足というのもあるかもしれませんが、そんな小手先のテクニックで乗り切れるようなスポーツではありません。脚が攣るのはそのペースで42.195kmを走り切れるだけの脚が出来ていないからです。ですから、30キロをすぎて給食テーブルであれを摂れば・・・、ジェルを持っておけば・・・、昨日の晩御飯でもう少し炭水化物を摂っておけば・・・などと考えるよりも目の前のリズムと自分の呼吸に集中した方が何倍も良いです。

最後の10キロでペースアップしていようが、ペースダウンしていようが重要なのは

過度の脱水に陥らないことと力をなるべく抜いて自分のリズムを崩さないことの二点だけです。過度の脱水というのは、体重を二キロ以上失うような脱水だけです。練習の距離走で給水を摂ったあとに自然とペースが上がったという経験があるのであれば、その時はおそらく2キロ近く、もしくはそれ以上汗で失っていたのでしょう。ですが、基本的には1キロ程度の水分の消失はあと10キロ地点まで来ていれば、寧ろ体も軽くなってプラスに働くでしょう。

本当にのどがカラカラでなければ、後は自分のリズムと呼吸だけに全集中して、あとは練習も準備も全てが完璧だったと思いつむことです。人間のやることに完璧などありえません。偉そうにここまで長々とマラソンを語ってきた筆者も例外ではありません。完璧などということはありません。でも、最後は全てが完璧に行ったと思いつみ、自分を信じることです。その強い気持ちこそが、ジェルの何倍もの力をあなたに与えてくれます。

30キロをすぎると、何度かブチッと来ることもあるかもしれません。攣ることがあるかもしれません。それは案外普通のことです。一流選手は脚がつかないかということと全然そんなことはありません。万が一そうになってしまったら、そうってしまったことを受け入れてその状況で走り切れるペースや走り方を模索することが重要です。ブチッと来た時に「ヤバイ！」と思って力んでしまったら、痛みを通常以上に強く感じてしまいますし、筋肉もこわばってしまい、余計に固まってしまいます。

冷静に受け止めて、リラックスして、痛みを「一種のフィードバック」だと捉えて、受け流すことが重要です。しかし、重要なフィードバックであることに変わりはありません。受け流しはしますが、無視するのではなくそのまま走り続けられるペースとリズムを落ち着いて探すように努めてください。

## レース後

レース後にやるべきことは、なるべく早く失った水分と電解質を回復させ（つまり気のすむまでスポーツドリンクを飲み）、バナナなどの果物とプロテインドリンク、もしくはバーを摂取し、早く家に帰って安静に体を横にすることです・・・というのがもちろん正論なのですが、この日ばかりは私も正論を振りかざすつもりはありません。

「マラソンは芸術である。芸術的大作は濫発されるものではなく、長きにわたる緻密な

準備を必要とする」

これは瀬古利彦さんなど多くの名ランナーを育て上げた中村清先生の言葉です(本書にも出てきたのですが、覚えていますか?)。サブ3からサブ2.5というタイムは誰もが出せるタイムではありません。特別な才能が必要とかそういう意味ではありません。何も考えずに漠然とお茶を濁すような練習を続けて達成できるタイムではないということです。大人になってから走り始めて初マラソンは4時間半、でもそこから今2時間33分まで来ている方もいらっしゃいます。しかし、大人になってから走り始めて2時間半を切るということは並大抵のことではありません。

こちらの方も私がウェルビーイングオンラインスクールでお伝えしていることを緻密に実践し続けておられる方です。マラソンは一本のレースを終えるまでに数か月間準備をしてきたはずです。ですから、マラソンが終わったその日は、結果の良し悪しに関わらず、解放感に浸っていただきたいと思います。

私にも苦しい思い出はあります。2019年のヴィーンマラソンのことです。私はこのレースに向けて約2か月間、ニュージーランドで当時のトレーニングパートナーのフィリップ・バール、ヴァレンティン・ブファイル、ファビアン・クラークソンの三人とニュージーランドで合宿を行いました。厳しい練習にもトレーニングパートナーとコーチのお陰で耐えることが出来ました。

満を持して臨んだヴィーンマラソン、私は2時間10分を切る自信がありました。30キロまでは予定通りにレースが進みました。30キロを1時間32分前半で通過、完璧なペースです。しかし、そこから私は大きく失速し、最終的に2時間15分まで落ち込みました。途中で何度もやめたいと思いましたが、完走だけはしました。ゴールしてから、オーストリア人トップで自己ベストの2時間12分55秒でゴールしたヴァレンティンがいました。祝福しながらも、練習では一度しか負けなかったヴァレンティンに負けたことがショックでした。いや、それは重要な問題ではありません。2時間10分±1分という目標タイムから大きく下回ってしまったことがとてもショックで茫然自失としていました。

その日の夜、部屋から一步も出たくないという私をフィリップとヴァレンティンが夜の町へと連れ出し、人生初のクラブに行くことになりました。それほど楽しくはありま

せんでしたが、二人の気持ちが嬉しく、私は素早く精神的に立ち直ることが出来ました。次の日は仕事だと思うので、やはり最低限の節度はあるかもしれませんが、この日だけは数か月間頑張った自分へのご褒美として、解放感に 100%浸って欲しいと思います。何よりもマラソンって楽しい、マラソンを頑張って良かったという気持ちを持ち続けることがまた次のマラソンを頑張る原動力になります。

### マラソン後のリカバリー

マラソン後のリカバリーにどのくらいの時間がかかるのかは個人差もありますし、正直なんとも言えません。私の個人的な経験からは、マラソンそのものというよりは数か月間頑張って練習してきたことに対するリカバリーが必要だと思っています。やはり、マラソン後の疲労感だけに目を向けるのではなく、最低でも 2 週間はジョギング、クロストレーニング、または完全休養だけにして、心も体も緩めることが必要だと思っています。

マッサージや温泉に行くのも良いでしょうし、他の趣味を楽しむのも良いでしょう。数か月間のハードな練習の中で、違和感のあるところや軽い故障をしている箇所もあると思います。いったん、身体に回復のチャンスを与え、またリセットして次へと向かうことが重要です。明確な目安はありませんが、2-4 週間は完全休養、クロストレーニングもしくはジョギングだけにして、そのあと少しずつ流しを入れたり、走る頻度を増やしたりして、4 週間後から 6 週間後に通常のトレーニングスケジュールに戻していければ良いでしょう。

## あとがき

最後までお読みいただき、本当にありがとうございました。本書を読み終えてみた感想はいかがでしょう？マラソンは奥が深いなあという感想が多いのではないのでしょうか？マラソンをやればやるほど、マラソンは究極に単純なスポーツだという気持ちとマラソンは奥が深いという気持ちの両方が出てきます。しかし、どちらかに焦点を当てるのであれば、やはりマラソンは単純なスポーツだと思います。正確に言うなら、単純な原理原則の組み合わせを複合的に組みあわせると上手くいくスポーツだと思います。この組み合わせを学ぶスポーツこそがマラソンです。そこにマラソンの面白さがあるのではないのでしょうか？

組み合わせを考えるという意味では、将棋にも似ていると思います。でも、やはり将棋とは違って自らの肉体を使うものです。そこに将棋とは違う面白さがありますし、何よりも鍛え上げた体や体力というものは目に見えて残ります。そこにもマラソンの魅力があります。現代社会は様々なものが便利になる一方で、時間をかけて作り上げたものの味わい深さを味わうという傾向は薄れてきているのかもしれない。玄人好みのものよりも、誰にでも分かりやすいものが人気になる時代です。マラソンもただ単に走るだけなら、分かりやすいと言えるでしょう。

しかし、サブ3からサブ2.5のタイムともなると玄人好みの世界が開けています。「マラソンは芸術だ」とまでは言うつもりはありません。しかし、追求した人にしか分からない面白さがあるのであれば、是非これからも追求していこうではありませんか。

## もっともっとマラソンを深く深く追求したい方へ

トレーニング理論から実践まで、リハビリ戦略、心理学の3つについて体系的かつ網羅的に学べるウェルビーイングオンラインスクールという集中講義をご用意しております。こちらは忙しい中でもコツコツと学んでいただけるように動画一本当たりの長さは20分から40分で、45本の動画（総再生時間約30時間）でマラソンを体系的かつ網羅的に解説しており、ロンドンオリンピック男子マラソン代表の藤原新さんを含めてこれまで183名の方に受講していただき、「ここでしか学べない質の高い講義」と好評価を頂いている集中講義がたった99800円で受講して頂けます。

講義の詳細は公式ウェブサイトからご確認いただけますので、是非ご確認ください。

ウェルビーイングオンラインスクール

<https://www.ikegamihideyuki.com/product-page/wellbeingonlineschool>

## 参考文献

- 『見つける育てる活かす』中村清著
- 『高橋尚子金メダルへの絆』小出義雄著
- 『孤高のランナー円谷幸吉物語』青山一郎著
- 『マラソンでたらめ理論』小出義雄著
- 『ランニングタフ 世界の名選手を育てたトレーニング 75』Michael Sandrock 著、山内武、杉山喜一、前川洋一訳
- 『努力の天才』山内武著
- 『マラソン哲学 日本のレジェンド 12 人の提言』小森貞子構成、月間陸上競技編集
- 『駅伝流 早稲田はいかに人材を育て最強の組織となったか?』渡辺康幸
- 『冬の喝采』黒木亮著
- 『アニモ』有森裕子著
- 『Born to Run』クリストファー・マクドゥーガル著、近藤隆文訳
- 『アドバンスドマラソントレーニング』ピート・フィッツインジャー著、スコット・ダグラス著、前川洋一監訳、篠原美穂共訳
- 『心で走れ マラソン、我が人生』中村清
- 『宗茂 マラソンの心』宗茂著
- 『瀬古利彦 マラソンの真髄』瀬古利彦著
- 『Run to Win The Training Secrets of the Kenyan Runners』Jueg Wirz 著
- 『Road to the Top』Joe Vigil 著
- 『Better Training for Distance Runners』David MartinPh.D, Peter Coe 著
- 『Daniel's Running Formula』Jack Daniels, PhD
- 『Running to the Top』Arthur Lydiard 著
- 『Running with the Kenyans』Adharanand Finn 著
- 『Das grosse Laufbuch Alles, was man uebers Laufen Wissen muss』Herbert Steffny 著
- 『Leidenschafft Marathon Die Weltkarriere der Katrin Doerre Heinig』Katrin Doerre Heinig 著
- 『Time to Run』Anna and Lisa Hahner 著

想像してみてください。

綺麗な真っ青な空に真っ青な海、見渡す限りの地平線、昼間に太陽で温められた白い砂浜にまだほんのりと熱が残り、心地よくあなたを温めます。

沈む行く夕日の美しさにあなたが心を奪われていると瓶に入った手紙が流れ着いてきました。

その手紙を手にとった人たちは1年、2年、3年というスパンで次々と、本人も考えられないくらい劇的に1500mからマラソンまでの種目で記録を伸ばしていきました。

ある人にいたってはたった1年間でマラソン3時間16分から2時間33分まで記録を伸ばしました。

あなたも全く同じ手紙を手にしていきます。しかし、瓶はもうすぐ爆発し、粉々に砕け散って中の手紙も燃え尽きてしまいます。

そうなる前に、読んでみたいと思いませんか？

いえ、私からお願いさせてください。瓶が爆発する前に必ずグーグルで「ウェルビーイングオンラインスクール」と検索して、南の島から流れ着いた賢者の手紙をお読みください。