

著者紹介

池上秀志

経歴

中学 京都府亀岡市立亀岡中学校

都道府県対抗男子駅伝 6 区区間賞 自己ベスト 3km 8 分 51 秒

高校 洛南高校

京都府駅伝 3 年連続区間賞 チームも優勝

全国高校駅伝 3 年連続出場 19 位 11 位 18 位

大学 京都教育大学

京都インカレ 10000m 優勝

関西インカレ 10000m 優勝 ハーフマラソン優勝

西日本インカレ 5000m 2 位 10000m 2 位

京都選手権 10000m 優勝

近畿選手権 10000m 優勝

谷川真理ハーフマラソン優勝

グアムハーフマラソン優勝

上尾ハーフマラソン一般の部優勝

大学卒業後

実業団 4 社からの誘いを断り、ドイツ人コーチ Dieter Hogen の下でトレーニングを続ける。所属は 1990 年に Coach Hogen、イギリス人マネージャーのキム・マクドナルドらで立ち上げた Kimbia Athletics。

大阪ロードレース優勝

ハイテクハーフマラソン二連覇

ももクロマニアハーフマラソン 2 位

グアムマラソン優勝

大阪マラソン 2 位

自己ベスト

ハーフマラソン 63 分 09 秒

30km 1 時間 31 分 53 秒

マラソン 2 時間 13 分 41 秒

前言

真理を探究せよ

これは私が卒業した洛南高校の校訓です。私が在籍した3年間だけでも、2つ上に50キロ競歩の丸尾知司さん、2つ下に100mの桐生輝秀という日の丸を背負う選手が二人も出ました。そして、同じく2つ上の廣瀬大貴さん、2つ下に大塚倭という二人の箱根駅伝区間記録更新者が出て、同じく廣瀬大貴さんと1つ上の文元慧さんが日本選手権入賞、その他インターハイチャンピオン、国体チャンピオンが何人かいるほど、強かった陸上競技の名門校です。

今では順天堂の三浦龍司君、SGホールディングスの阪口君、現在洛南生の佐藤圭汰君など日本を代表するような選手がいくつも出ています。そういった名門校にいと、周囲からは凄いとされるかもしれませんが、真ただ中にいる人間からすると「恥ずかしい」という気持ちが勝ちます。

当然です。名門校と言えど、部員の9割はいわゆる「普通の高校生」です。私もそんな普通の高校生でした。でも、間近に強い選手を見ているので、あきらめられなくなるんです。自分もいつかはあなるんだとずっと思っていました。

そのころから、私には一つの信念がありました。それは正しい努力を積み重ねれば、必ず結果は出るというものです。一方で、間違った努力をすると結果が裏目に出てしまいます。これは何度も競技人生の中で味わっていることです。

では、正しい努力って何でしょうか？私は文字通り、真理を探究すべく、世界中を回りました。ケニア、ドイツ、オーストリア、アメリカ、ニュージーランド、オーストラリアなどを遍路し、コーチレナト・カノーヴァ、コーチヴォルフガング・ハイニツヒ、ブラザーコルムなどの世界でも有名な指導者のお話を直にお伺いすることが出来ました。

勿論、日本でも前日本記録保持者の児玉泰介さん、日本代表の藤原新さん、山本亮さん、現ノーリツのコーチの里内さんなど色々な方のお話を伺いすることが出来ました。

そして、洋書・和書問わず古今東西の数百冊（そろそろ1000冊は超えるでしょうか？）の本を読みこみました。そうして、色々なことを学びストック

な生活（とは自分では思っていませんが、競技中心の）を送る中で、私が出せた結果は今のところ、マラソン 2 時間 13 分とハーフマラソン 63 分 09 秒という私の中では、挫折でしかない記録でした。

そんな私に転機が訪れたのは、成績不振によりアミノサウルスからスポンサー契約を失った 2019 年です。現在のウェルビーイング株式会社の代表として、市民ランナーを指導することになりました。その次の 1 年間で数百人の市民ランナーを指導し、たった 1 年間で 5000m が 17 分台から 15 分台へと伸びたり、マラソンが 3 時間 16 分から 2 時間 33 分へとジャンプアップしたり、4 時間半くらいの方が一年で 3 時間 44 分まで伸びたり、とんでもないレベルアップを遂げる方が次々と現れました。

正直に言えば、私にとってはこれは当然の結果です。もしも、プロ野球選手が少年野球を指導したら、街で強豪のチームを作れるのは当然です。ただ、私が驚いたのは、それで多くの方から感謝されたことでした。

少々意外でしたが、おそらくこういうことなのでしょう。私は野球が好きですが、ずぶの素人です。もしも、元プロ野球選手、それもヤフーニュースのトップに出たり、三年連続甲子園出場したりと言った経歴のある選手から分かりやすく指導してもらえたら、どんなに良いだろうと思います。そのような機会に恵まれることに感謝するでしょう。

私がここで書きたいのは、感謝してほしいということではありません。私が書きたいのは、もしあなたが国内外の様々なレースで優勝しているようなプロ選手から分かりやすく長距離走・マラソンを教えてもらえるなら、教えさせてやってもいいぞとっていいだけなら、是非教えさせていただきたいということです。何故なら、私は自分が今まで得た知識や経験をもとに、長距離ランナー、マラソンランナーの手助けをするのが大好きだからです。

これまで、小学校 1 年生から 70 代の方まで、手助けさせて頂いてきました。そして、その全てのレベルにおいて、私はそれぞれの楽しみを得てきました。この電子書籍があなたのお役にも立てると幸いです。

一部の方からは、「こんな情報をこの価格で提供するなんてどうかしてる！お前のビジネスも他のランニングコーチのビジネスもダメになるじゃない

か!」とおしかりを受けることもあります。ですが、私は学ぶのも教えるのも大好きで、長距離走者、マラソンランナーの手助けをするのが大好きなんです。

だから、あなたの成功は私の成功です。そして、私には1万人のランナーさんの目標達成をサポートするという目標があります。ですから、私の成功はあなたの成功でもあります。それでは、あなたへ成功をプレゼントさせてください。

長距離走・マラソンが速くなるためのたった3つのポイント

長距離走・マラソンが速くなるにはたった3つのポイントしかないのですが、これもせんじ詰めれば1つのポイントへと集約することができます。このことについてお話しする前に一つ質問させてください。あなたは長距離走・マラソンは難しいと思われるでしょうか？それとも苦しいだけで、競技性自体は簡単だと思われるでしょうか？



これはどちらが正しい、間違っているというのではないのですが、もしもあなたが長距離走・マラソンは自分を律し、苦しさに耐えることさえ出来れば速くなれると思っておられるのであれば、私の話を聞く必要がないほど才能に恵まれているのか、それともまだ長距離走・マラソンの面白さに出会っていないかのどちらかです。

あなたがどちらに該当するのかは、私にはわかりません。市民ランナーの方を指導していても、「あっ、この人は俺よりも素質あるから俺が見ることない

わ」と思う瞬間はたしかにあります。でも、そういう人はごく一握りの人です。あなたのまわりにもごくまれに「追い込んで、心拍数爆上げの練習しておけば速くなる」みたいに豪語している人がいないでしょうか？そもそも、何も考えずに追い込むだけ追い込んでいけば、速くなり続けるということ自体が素質の表れです。

ですが、ご安心ください。私を含めて世の中の大半の人が平均的な人間です。平均という言葉の定義からして、世の中の大半は平均的な人間ですね。そして、これら平均的な人間というのは、やればやるほど速くなるわけではないということをごどこかで理解しています。そして、壁にぶつくと素質のせいや年齢のせいにしてしまいます。それが一概に悪いことだとは言いません。もしも、あなたが素質のせいや年齢のせいにした方が心が楽だ、それと引き換えにこれ以上長距離走・マラソンの楽しさを味わなくても良いし、速くならなくても良いとおっしゃるのであれば、それで構いません。

ですが、長距離走・マラソンの本当の面白さはある程度伸び悩んでから訪れるんです。それは何故かという、そこから創意工夫が求められるようになるからです。長距離走・マラソンにはゴールデン期間とも呼ぶべき時期があり、通常は走り始めて一年から長い人で三年くらいはゴールデン期間です。人間の体はやってるかやっていないかが一番大きいのです。単純な話で、ゆっくり 30 分程度でも毎日走っている人と全く走っていない人とでは大きな差があります。もっと言えば、例え週一回でも走っている人と全く走っていない人の間では大きな差があります。走力だけではなく、体型や肌のつや、見た目の若さなどに直接的・間接的に影響を及ぼします。

一方で、月間 1000km 走っている人は月間 800km 走っている人よりもマラソンが速く走れるかというあまり関係ありません。勿論、月間 300km しか走っていないければプロとして走るのには厳しいでしょう。ですが、ある程度突き詰めてやった上での月間 800km と月間 1000km の間には絶対的な差はなく、そ

の人がどのようなアプローチをしているのかという本質的な部分の差の方が大きくなります。

話を元に戻しますが、全く走っていなかった状態からちょっとでも走るようになるとタイムが飛躍的に伸びていきます。そもそもの話をすると、本当のマラソン初心者の方は42.195kmを走り切れずに歩いてしまいます。ということは、単純に42.195kmを走り切れるようになるだけでタイムが伸びるので、アプローチも簡単です。とにかく、走る頻度や量を増やし、脚作りをしていけばタイムが伸びるからです。

脚作りはもちろん、プロの選手も重視します。どれだけ呼吸に余裕があったとしても脚がへたってしまえば最後までペースを維持できないので、非常に大切な要素になります。ただ、それはあくまでも42.195kmを走り切れるという前提のもとでどれだけ速く走れるかを競うための脚作りです。一キロ3分半ペースなら、プロなら誰でも42.195kmを走り切れるに決まっています。その上で、2時間9分台、8分台、7分台、6分台、5分台、4分台で走り切れるだけの脚筋力、心肺機能などを養っていくわけです。

そして、とにかく走れば走るだけ、やればやるだけ伸びていく初期の段階を通り越したら、42.195km、21.0975km、10000m、5000mをどれだけ速く走れるかに焦点を絞るというところにポイントは収斂されていきます。これはマラソン4時間半から2時間0分台まで、5000m25分から、12分台を目指すまで共通して変わりません。

では、やればやるほど速くなる時期が終わると、いったい何が起こるのでしょうか？これを理解するには2つのトレーニングの原理原則を理解しておく必要があります。1つ目はトレーニング効果は逡減するという法則であり、2つ目はトレーニングのリスクは指数関数的に増えていくという法則です。それぞれ詳しく見ていきましょう。

収穫逓減（ていげん）の法則

収穫逓減の法則という経済学の用語をあなたはご存知でしょうか？収穫逓減の法則とは、投資（労働人員、労働時間、その仕事に必要な備品（農業なら肥料、種、トラクターなど）を増やせば増やすほど収益は増えるが単位投資当たりの売り上げは減ってしまうという法則です。

わかりやすいように弊社ウェルビーイング株式会社で説明しましょう。弊社ウェルビーイング株式会社で最も大きな利益を生み出しているのはメルマガです。メルマガから興味を持った方がセールスレターやセールスビデオレターに進み、それで「よっこれなら買ってやってもいいぜ！」と思ってくださった方が買ってくださっています。

そして、セールスレターやセールスビデオレターに進みたいと思ってもらえるためには、私があなただの目標達成や問題解決のサポートが出来るということを証明しないとイケません。そのための無料ブログであり、無料メルマガであり、こちらの電子書籍です（ここまで正直に書く人も珍しいですね）。

そして、フェイスブック広告にもお金を出しています。ここで大きなポイントとなるのは私の労働時間とフェイスブック広告にかけるお金です。基本的には労働時間が増えれば増えるほど会社への売り上げは増えます。フェイスブック広告にかけるお金も増えれば増えるほど会社の売り上げは増えます。

一時間よりも二時間、三時間よりも四時間、六時間よりも八時間と労働時間を増やせば増やすほど売り上げは増えていくでしょう。しかしながら、その内訳をみていくと比例の関係にある訳ではないことが分かります。全くやらないのと比べると一日一時間でも仕事をやれば、売り上げは大きく増えます。一時間よりも二時間仕事をすると、さらに売り上げは増えます。二時間と三時間でも大きな違いがあるでしょう。では、十時間よりも十一時間仕事をしたら売り上げは大きく増えるのでしょうか？実はほとんど差がありません。下手をすると、

全く差がありません。

メルマガを書く本数もブログを書く本数も重要ですが、とりあえず何でも良いから書けば良いというものではありません。その内容が重要なので、長時間労働で集中力の落ちた状態で書いては質が落ちる可能性も大いにあります。労働時間を増やせば、売り上げは上がるけど、単位労働時間当たりの売り上げ（例えば1時間当たりの売り上げ）は徐々に落ちていきます、そしてそれが一人の労働者の労働時間だけではなく、広告宣伝にかかるお金や労働人員などすべての投資に対して当てはまります。これが収穫逡減の法則です。

そういえば、この逡減の逡という漢字は収穫逡減の法則と昔の郵便局を管轄していた逡信省の逡でしか見たことがないのですが、他の使い方はあるのでしょうか？どなたか知っていたら教えてください。

話がそれましたが、収穫逡減の法則はトレーニングにも当てはまります。トレーニングにおける投資は練習時間、練習量、練習の強度（質）です。これを増やせば増やすほどトレーニング効果は増えていきます。しかしながら、単位投資当たりのトレーニング効果は減っていきます。これがゴールデン期間を説明するのに最も良い説明です。全くやっていなかった人がたとえ週に40kmのジョギング（例えば週に4回8kmジョギング）からでも始めれば走力は劇的に向上します。ですが、月間800kmの人が月間1000kmに増やした時に得られる走力の向上はわずかなものです。

これは他のトレーニングにおいても同様です。1000mのインターバルを一度もやったことない人が1000mのインターバルを導入すると走力は劇的に向上します。ですが、週に一回よりも週に二回、週に二回よりも週に三回の方がトレーニング効果が高いのかというとそうでもありませんし、寧ろ週に三回もやったらマイナス面の方が大きくなるでしょう。ペースについても同様です。例えば、5000m15分ちょうどで走る選手がいたとして、1000m5本を400mつな

ぎでやると仮定します。3分半と3分5秒では天と地ほどのトレーニング効果の違いがあるでしょう。では、3分ちょうどと2分57秒ではどうでしょうか？体にかかる負荷としては大きな差がありますが、トレーニング効果としては恐らくそれほど大きな差はないでしょう。

2分45秒まであげると、そもそもできない可能性の方が圧倒的に高いですし、出来たとしてもトレーニング効果があるかどうかははなはだ疑問です。あなたは1000m5本を2分45秒でできたら、そりゃ凄いトレーニング効果があるだろうと思われるかもしれませんが、実はそうではありません。今から説明することが長距離走・マラソンはやればやるほど速くなるような簡単なスポーツではないことの分かりやすい説明になります。

収穫逓増の法則

経済学の教科書には収穫逓減の法則しか載っていませんが、実際には収穫逓増の法則に従うものもあります。例えば、映画がそうです。もし、私があなただけの為に1億円かけて映画を作ったら、少なくとも1億円で販売しないと採算が取れません。利益をとるなら1億5000万円くらいは欲しいところです。

ですが、実際には映画製作には途方もない金がかけているにもかかわらず、映画には大した金額がついていませんよね。せいぜい3000円程度です。では、なぜそのような価格で販売できるかという二人目以降はタダ同然だからです。映画館で映写機回すにしても、DVDに焼いて販売するにしても、アマゾンで販売するにしても、映画一本撮るのに必要な費用と比べたら、タダ同然です。ということは先行投資を回収するまでは大変ですが、先行投資を回収したら、売ったら売った分だけ利益になります。これが収穫逓増の法則です。

では、トレーニングにおいて練習すればするほど増えるものは何でしょうか？それはオーバートレーニングと故障のリスクです。これを理解していないと、お気に入りの練習はオーバートレーニングという笑えないジョークを言う羽目になります。

故障は分かりやすいですよ。ランニングは様々なスポーツの中で最も故障

が多いスポーツの一つです。スポーツをやっている怪我には内傷と外傷の二つがあります。外傷というのは、サッカーの試合中に捻挫したとか、ホームベース上の交錯で鎖骨が折れたとか、デッドボールで手首を骨折したとかそういった類のものです。外部からの衝撃によって負傷するから外傷です。

一方で、内傷というのはジャンパーズニー、テニス肘、野球肘、ランナーズニーなど、ある動作を繰り返し行うことによって負傷することで、内部からの衝撃によって負傷するから内傷です。ランニングはこの内傷が最も多いスポーツです。どれだけ気を付けていても故障してしまうのが長距離走・マラソンというスポーツで、故障するぎりぎりのところでやらないと結果を出すのが難しいという一面は確かにあります。高校駅伝のチームでも、大学駅伝のチームでも、強豪校で故障者ゼロというのはほぼあり得ません。確率で言えば、ある日王子様が現れて私を幸せにしてくれる確率と同じくらいです。

これがやればやるほど速くなるわけではない理由の一つです。

理由のもう一つはオーバートレーニングやハイパートレーニングと呼ばれる現象です。日本語では何というのでしょうか？聞いたことがないのですが、該当する日本語があれば誰か教えてください。直訳すると過剰練習となるのですが、響きが良くないと言いますか不自然な日本語ですね。

オーバートレーニングは最も誤解されがちな用語の一つです。単に練習がきついことをオーバートレーニングとは言いません。これは実業団の選手や指導者でさえも言葉の定義を正確に理解している人が少ない用語です。まあ、実践的観点から言えば、そんなことはどうでも良いのかもしれませんが、大人になってから（18歳以降くらい？）走り始めた人にとってはまずは知識をつけることが非常に重要になります。

では、オーバートレーニングの定義は何かというと「継続的にトレーニングしており、病気や故障などの明らかな理由がないにもかかわらず走力が低下すること」です。良いのでしょうか？オーバートレーニングは伸び悩むという現象とも練習がきついというのとも違います。「継続的にトレーニングをしており、

病気や故障などの明らかな理由がないにもかかわらず走力が低下すること」をオーバートレーニングと言います。

昔昔あるところに、前の東京オリンピックに8人も選手を送り込み、日本記録保持者を何人も育て（自身も元日本記録保持者）、弱かった早稲田大学競争部を箱根駅伝優勝の常連校にし、瀬古利彦さん、新宅雅也さんなどのオリンピックを育て上げた中村清先生という人がいました。その中村先生が「過ぎたるは及ばざるがごとしというが、わしに言わせれば過ぎたるは及ばざるよりなお悪しだのう」とよく言っていたそうです。

オーバートレーニングは停滞とは違います。停滞というのは、同じような練習を続けているとある所から伸び悩むことを言うのですが、オーバートレーニングは伸び悩みではなく、余計に遅くなってしまいます。私も人生で何度も経験があるのですが、最もつらかったのは、高校二年生の時です。

高校一年生のシーズン、5000mを14分43秒で走り、全国高校駅伝の4区でも24分19秒の区間12位で走った私はまざまざの成績を残したと言って良かったと思います。当時は、高校1年生のランキングとしては14番くらいで、二年目はさらに飛躍してインターハイにも出るぞと意気込んでいたのですが、完全なオーバートレーニングに陥ってしまいました。今から思うとなのですが、なまじっか一年目で成功してしまったのもマイナスに働いてしまいました。

高校に入って一年目、私はトラックシーズンで全く結果を残せませんでした。同期が国体出場を目指して、7月の暑い中3000m8分46秒切りを目指して走っている中、私は9分17秒もかかってしまっていました。残念ながら、トップの選手でも8分46秒とコンマ差で国体出場を逃しましたが、その後ろに8分48秒、8分53秒、それ以外にも8分台がバラバラバラっと出ました。それだけ差が開くと勝負にすら絡めませんし、言うまでもなくその上に先輩方がいるわけです。

そんな状況でもなんとか駅伝メンバーに入ってやるぞと捲土重来を期した私は夏合宿であほほど走りました。15歳ながら32キロ走とか、一日40キロ、50キロと走りこむ日もありました。合宿では先輩方の洗濯、練習の記録のまとめ、マッサージなどもあり、更に毎晩先輩方からの説教タイムもあり、気の休

まる暇もありませんでしたが、とにかく練習だけは負けてなるかと、目一杯の練習をしました。当時は15歳でまだまだ体が出来ていないのによくやったものです。

その後、9月からは先輩からのアドバイスにも従い、練習を落として9月の近畿ユース（近畿の学年別の大会）で5000m15分14秒で5位、その時恩師の中島道雄先生から「9月にこれだけ走れたら10月になったら14分台出るよ」と言っていたのを今でも思い出します。

その言葉通り10月14日の京都ジュニア（京都府で1、2年生だけの大会）の5000mで14分50秒をマークして2位、そのまま無事に京都府高校駅伝のメンバーにも入り7区を走って区間賞、全国高校駅伝でも4区を走って区間12位、実はそのまま1月の都道府県対抗男子駅伝のメンバーにも入っていました。

ところが、先述したように私の中にはその成功パターンが残っていたのです。良くも悪くもあれだけ練習したんだから負けるわけがない、負けてたまるかという気持ちが私を支えました。実際に力もついて結果にもつながりました。でも、今から思えばやっぱり練習やりすぎだったんです。そこまでやる必要もなかったし、もう少し練習量を抑えていればもっと結果が出た可能性もあります。

でも、私はあれだけ練習したから、とりあえずは力がついてきた、まだまだ自分の求める力はないけど、このまま努力を続ければ結果は出るぞと思いついてしまいました。問題はそこからです。先述したように、10月、11月、12月の結果は7月、8月で走りこんで9月で練習量を落とし、10月、11月、12月と継続して練習量を落としたからこそ出たものです。

当時は15歳でしたが、練習量を落とさないと目の前のレースでは結果が出せないということを理解していました。ところが3か月近くも練習量の少ない時期が続いて私は少々鬱憤がたまっていました。このままでは結果が出ないという気持ちもあったところに全国高校駅伝の後、冬休みの合宿が始まりました。

全国高校駅伝が12月20日で、都道府県対抗男子駅伝が1月の3週目でした。間が4週間しかないのなら、そのまま継続的に調子を維持するような練習をしてレースに出れば良かったものを鍛錬期さながらに冬休みの合宿で練習

してしまいました。その結果、私は故障してしまい、故障が癒えた後も体がだるく全く走れなくなってしまいました。

結局、慢性的な体のだるさや故障を何度も繰り返し、二年目のトラックシーズンも補欠のままで終わってしまいました。トラックシーズンで出した私の記録は5000mで15分37秒というものでした。私の母校の洛南高校では二年生の7月に修学旅行に行くのですが、全く楽しくもなかったです。合宿中に一つ上の文元慧さん（現カネボウ）が5000mで14分17秒で走ったという連絡も入ってきて、なおさら自分が惨めな気持ちになりました。

そうはいつでも、前に進むしかない訳で、また地獄の夏合宿が始まりました。そこで私は改めて気合を入れて練習に取り組みました。再び誰にも負けないだけの走り込みをして、迎えた駅伝シーズン、手始めにと9月の終わりごろにあった5000mの記録会に出場しましたが、なんと16分32秒もかかってしまいました。今でもその日のことを鮮明に覚えています。

一緒に出場した同期何人かも結果が悪くみんなで意気消沈しながら帰りました。次の日になっても落ち込んでいる中、ユーモアのある一人（のちに5000m競歩の日本ユースチャンピオン、アンダー20の50km競歩日本記録保持者）が「昨日はほんまスパイクにも申し訳なかったわ。家帰ってスパイクに土下座したしな。すみませんでした！って」とかなんとか明るくふるまうも私は笑う気にすらなれませんでした。

涼しくなってきたら疲労も抜けてくるだろうとは思っていましたが、10月になっても前年に14分50秒をマークした京都ジュニアで15分32秒もかかってしまいました。家に帰ってつけたテレビから流れる坂本九さんの「上を向いて歩こう」がなんともむなしく響いてきました。この時は本当につらかったですね。せっかく洛南高校に入り、他の高校生がしないような努力をしていたにもかかわらずその辺の高校生にも負けてしまう、それに当時好きだった女の子が長距離で大活躍していたこともあって余計に自分が惨めになりました。

少々話が長くなりましたが、これがオーバートレーニングというやつです。プロになってからも何度もオーバートレーニングをしましたが、最も長く、最もつらかったのがこの時期でした。結論をもう一度いうと努力すればするほど

速くなるわけでもなく、やり方を間違えれば、簡単に努力は裏切ります。一言で言えば、そうならないように色々なことをお伝えしているのが、私の仕事なのですが、そのためには色々な要素があります。その大枠がこちらの電子書籍に書いている3つのポイントです。

ここまでの話で早とちりしたら駄目ですよ。ここまで読んで「はは一ん、なるほど余裕をもって出来る範囲で練習を積み重ねれば速くなれるって言いainだ。そんな話もう聞き飽きたよ」という方もいらっしゃるかもしれませんが、残念ながらそこまで単純な話でもないので、更にお付き合いください。

ちなみに先述した都道府県対抗男子駅伝は走れなかったので補欠で帯同させて頂くことになりました。この時は補欠も補欠、本当に役に立たない帯同するだけの補欠で、前日まで誰が使われるか分からないという緊張感は一切ない補欠でした。この時現地で京都産業大学の伊東輝雄先生に広島で会いました。

男子は強い高校生の98%程度が関東の大学にとられてしまい、関西にはめばしい選手はあまり残らないのですが、それを自前のスパルタ教育で育てて全日本大学駅伝優勝にも導いた名将です。そんな伊東先生に挨拶をすると「君は俺が誰か知って挨拶してるのか？」と聞かれたので「はい」と答えました。

「名前は何だ」

「池上秀志です」

「おう、君が池上か。話には聞いてるぞ。君ねえ、長距離走は練習すればするほど速くなるような簡単なスポーツじゃないんだよ。やればやるほど速くなるんだったら、一日中練習していれば良いじゃないか。それで速くなるんだったら、みんなそうするよ。分かったか!？」

とありがたいお言葉を頂きました。その時の私はまだ分かっていなかったんですね。心の中で「みんなその努力が出来ないから強くならないだけじゃないのか」と思っていました。要するに、やればやるほど速くなるけど、みんな自分に負けてしまってその努力が続けられないんじゃないのかと思っていました。

分からず屋の 16 歳ですね。でもこれは仕方のないことです。分からない人間が分かる人間の言うことを聞くと分からないものなんです。さて、ここまで長々と長距離走・マラソンがやればやるほど速くなるスポーツではないことを説明してきました。もう一度まとめるとそこにはトレーニングの負荷を増やすと単位負荷当たりのトレーニング効果は徐々に下がっていくという収穫逡減の法則とトレーニングの負荷を増やし続けると指数関数的に故障やオーバートレーニングのリスクが増大するという収穫逡増の法則の二つの法則があるからです。そして、この二つの法則から導き出されるもう一つの法則があります。それが適応の法則です。



適応の法則

「強いものが生き残るのではない。環境に適応したものが生き残るのだ」と言ったのはチャールズ・ダーウィンです。それを私なりに言い換えるなら「最も練習したものが生き残るのではない。最もトレーニング刺激に対して適応し

たものが生き残るのだ」となります。

まあ趣味で走っていると生き残りをかけた戦いというものはないのですが、競技として走っていれば、まさに生き残りをかけたサバイバルであり、トレーニング刺激に対して適応できなかったものは淘汰されていきます。私はと言えば、一度は淘汰されながらも再浮上を目指しているところで、戦後の日本みたいな感じ？です。

ところで、そもそも適応とは何でしょうか？トレーニング刺激に対して適応するとはどういう意味でしょうか？簡単に言うならば、練習していると出来なかったことが出来るようになっていくのが適応です。例えば、私は今でも覚えているのですが、小学6年生の時に6キロくらいの距離を走ったのですが、次の日はかなり筋肉痛になりました。当時は6キロとか9キロ走るだけでもかなりきつかったものです。

中学校に入ると20分ジョグと流しみたいな練習から始まって、すぐに上級生と一緒に練習するようになると朝から6000mのビルドアップ走（プログレッシブラン、加速走 etc）をやるようになりました。しかも午後練習もあるので、必然的に一日の走行距離は15キロを超えます。

ところが、だんだんそんな練習もこなせるようになっていきます。高校生になるとさらに練習量が増えます。先述したように32キロ走や一日40キロ、50キロという練習もこなせるようになってきます。大学生になるとさらに練習量が増えて月間1000kmを超えたり、一日に68キロも走ったり、初めて42キロ走をやったのも大学生の時でした。

まだ2月で気温が低く、一人で練習していたということもあり、給水を摂らずに一人で黙々と42キロを2時間29分で走りました。まだマラソンはやっていませんでしたが、そのくらいのペースであれば、それほど疲労感を残さずに終われるだけの力はついていました（後半はとてものどが渴いたことだけは覚えています）。

これがトレーニング刺激に対して適応するということです。初めはとてものどが渴いたこと、出来なかったことが、出来るようになっていくのが適応です。このように説明すると、「なんだ、やっぱり練習しないとだめなんじゃないか」と思われると思

います。それは間違っていない。ただ、練習することと練習したことに対して適応することは別の話なんです。

分かりやすいように別の例をそれも少々極端な例を挙げて説明しましょう。私は1993年12月27日生まれです。おじさんと言えば、おじさんですが、「最近の若者は・・・」という説教を食らう時には最近の若者に含まれるでしょう。ところで、よく「最近の若者はひ弱になった」という話を聞かないでしょうか？

そりゃまあ、東大の安田講堂占拠、全国各地のストライキ、順法闘争、あさま山荘事件、暴走族、竹の子族、モーレツ社員の世代からすれば、我々草食系男子はさぞなよなよしてひ弱に見え、さも「隔世の感を感じたり」と言ったところでしょう。実際に肉体労働もかなり減りました。農業、林業、漁業に従事する者もかなり減りましたから。そして、生まれてからずっと豊かな生活を享受する者が多く、同時に失われた20年などと呼ばれる経済停滞の時代でもあります。すでに、衣食住が満たされて、頑張ってもお金持ちになるのは難しい世代なので、競争心やハングリー精神に欠けるのは当然でしょう。

戦争のような本当の意味での生存競争も生活の豊かさを賭けた競争もなく、肉体労働もなければ、心身ともにひ弱になるのは当たり前です。しかも生まれてこの方ずっとそういう状況に置かれれば自分たちがひ弱だという自覚もありません。

では、質問を変えますが、人間に過酷な肉体労働や競争を課し続ければ強くなり続けるのでしょうか？答えはノーです。南方戦線、アウシュビッツ、シベリア抑留などの事例を見ればよく分かります。過酷な競争や労働は心身を疲弊させ、衰えさせ、最後は死を招きます。人間の体は刺激に対して常に適応するわけではありません。ここまでなら適応するけど、ここからは適応せずに寧ろ体を弱くするという境界線があるのです。これを超えたところでの労働がオーバートレーニングです。

兵隊さんや肉体労働に従事する人たちの体が屈強なように、ある程度の刺激に適応すれば、体は強くなりますが、ある度合いを超えると弱くなります。そして、このある度合いというのは人によって違います。同じ練習をしていても

適応する人もいれば、適応しない人もいます。これは同じ一人の人間においても言えることです。ある練習をしても適応する時もあれば、適応しない時もあります。

では、この違いはどこから来るのでしょうか？これは一言でいうと、刺激の大きさと器の大きさで決まります。刺激の方は分かりやすく、トレーニングの質と量によって決まります。これは単一のワークアウトにおいてもそうですし、トレーニング全体においてもそうです。例えば、1000mを10本やるなら、それぞれの1000mをどのくらいの速さでやって、そしてつなぎはどのくらいの時間をどのくらいの強度でやるのかということがその練習の負荷を決定します。

そして実際には、一つのワークアウトだけではなく、週間スケジュールや月間スケジュールなどの全体の負荷をどのくらいに設定するのかということも重要な要素になります。これがトレーニング刺激の大きさです。

では器の方は何で決まるのでしょうか？これも様々な要素によって構成されるのですが、走歴、自己ベスト、現在の走力、最近のトレーニング歴、現在の食生活、現在の睡眠習慣、現在の生活環境、現在の仕事の状況、私生活などによって決まります。まずは走歴、自己ベスト、現在の走力、最近のトレーニング歴の方から見ていきましょう。

人間の体は一度経験したことは忘れないという特徴を持っています。例えばですが、今私の走力はおそらく高校一年生の時の自分かハーフマラソンくらいまでの距離も考慮に入れるなら大学一回生の時と同じくらいの走力だと思います。ですが、この走力を維持するのは高校一年生の時や大学一回生の時よりもはるかに簡単です。何故かという、人生の中で何度もこのレベルの走力を経験しており、体が覚えているからです。

更には心理的にも何度もやってきたことなので、簡単だという気持ちもありますし、何よりもトレーニングやリカバリー戦略、心理学について過去のどの時期よりも深く理解しているので効率の良い努力を実現させることが出来ます。以上のような理由から、私が現在の走力を維持するのは比較的簡単ですし、また過去に何度もやってきたことなので、同じレベルの練習の負荷であれば、

オーバートレーニングのリスクも少ないです。これがトレーニング刺激の大きさに対して、器が大きいということです。この器の大きさを決定するのは、過去5年とか3年というスパンの話だけではなく、直近のトレーニング状況も大きな要素となります。

例えばですが、いくら過去に何度もやってきたこととは言え、過去2週間全く走っていないのに、いきなり今日1000m10本をやれば、間違いなくオーバートレーニングに陥り、更には故障の確率も高くなるでしょう（幸いこのケースでは体が動かないので、逆に故障するまでいかないと思いますが）。

そして、器の大きさを決定するのはトレーニング状況だけではなく、現在の生活状況、食習慣、睡眠習慣でもあります。このことを説明するために、そもそも適応する時に細胞レベルでどのようなことが起きているのかを見ていきましょう。



適応

人間の体はある程度の範囲内なら何にでも適応します。人間は実は遺伝子の1%程度しか使っていないという話をあなたも聞いたことがないでしょうか？この1%という数字がどこから出てきたものかはわかりませんが、それが0.5%であれば、3%であれば、大きくずれていないのではないかと思います。

そもそもDNAとは何でしょうか？これを理解しないと適応という現象を理解することが出来ません。DNAというのは情報が書き込まれている場所です。イメージで言えば、図書館です。図書館に行けば膨大な情報がそこにあります。ただし私たちは実際にその情報の全てにアクセスするわけではなく、自分にとって必要なものや興味のある情報だけを引き出します。DNAとその発現も全く同じ関係性です。発現というのはDNAに含まれている情報が実際に目に見える形となって現れることを意味します。

例えば私は本来もっと速く泳げるはずですが、もっと短距離が速くなるはずですが、もっと遠くへ、或いはもっと高く飛べるはずですが、ボールを投げれば、もっと遠くへ、もっと速い球が投げられるはずですが、徐々に体を高地にならしていけば、高地でももっと速く走れるはずですが、何故なら、DNAにはそれらの情報がちゃんと入っているからです。でも実際には私は泳ぐことも短距離も走り幅跳びも苦手です。遠投もよく見積もって野球のボールで40m程度でしょうか。

なぜかというとならDNAに情報はあってもそれが発現していないからです。もっと言えば、徐々に慣らしていけばもう少し暑さに強い体になるでしょうし、寒さに強い体に変えることも出来るでしょう。農作業に適した体にも変えられるし、セブンイレブンの工場で段ボールを運ぶのに適した体にもなるでしょう。人間は想像しうるあらゆることに適応することが出来ます。でも、その情報が引き出される機会を持たないのです。それが人間は実際には遺伝子に含まれる情報の1%程度しか使っていないという意味です。

DNAには本当に様々な情報が含まれていて例えば、心臓の細胞も爪の細胞も髪の毛の細胞も含まれている情報は同じだそうです。含まれている情報は同

じなんだけど、心臓に行けば心臓になるし、爪に行けば爪になる、髪の毛に行けば髪の毛になるとそういう仕組みらしいです。そのメカニズムはよくわかっていないのですが、イコカとかパスモのような電子マネーと仕組みは同じでしょう。

あれも最大いくらまでチャージできるのか知りませんが、可能性的にはかなりの金額までチャージできるでしょう。仮に 100 万円までチャージできるとすると 100 万通りのパターンが存在します。それがカードに含まれる情報そのものです。その情報からある区間、例えば私の家の最寄り駅の亀岡駅から京都駅までは 400 円ですが、その区間の改札をタッチすると 400 円という情報が引き出されます。おそらく DNA も同じで初めは出来るだけ多くの情報を含んでおいて、ある条件下においてその情報が引き出されるようにしようとしたのでしょう。

人間がこれだけ世界中で栄えている大きな理由の一つはこの遺伝子の仕組みにあります。この仕組みによって熱いところから寒いところから高地から低地から、農耕民族から狩猟民族から色々な民族や人種が誕生しました。そして、これが代々受け継がれると DNA に含まれる情報そのものにも変化が起きます。これもまた重要なところですが、DNA にはほぼ無限ともいえる情報が含まれていながらもこの世の全ての情報が含まれている訳ではないのです。

だから、いくら走るのが速くてもチーターより速くなることはありませんし、私の握力がゴリラ並みになることもなければ、顔が黒人になることもあり得ません。

では、この DNA に含まれている情報が発現するにはどのような過程を得るのかということですが、先ずはある刺激にさらされます。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がこの刺激に該当します。そして、刺激を受けると実は刺激を受けた細胞自体が変化するわけではないのです。細胞が生まれ変わるときに、摩訶不思議なことに情報の伝達が行われるのです。

皆さんご存知のように DNA は細胞の中心にある細胞核というところにあります。そして、細胞は、学者によって数字が違うのですが、60 兆から 137 兆程度体の中にあります。ここでは、キリの良いように真ん中あたりの数字をと

って、100兆という数字をとりましょう。そうすると、体の中にDNAは100兆個ある訳です。

そして、この100兆個あるDNAは一晩でおよそ1%入れ替わると言われています。ということは、100日間、3か月ちょっとで細胞レベルで見れば池上秀志は全く別人になってしまうという訳です。100日後には私もB'zの稲葉さんみたいなイケメンになれるかもしれないと思うとワクワクしますね！

ですが、残念ながらそのようなことにはなりません。100日たっても基本的には池上秀志の顔は同じ池上秀志の顔でしょう。何故かという、細胞が生まれ変わるときに情報の引継ぎが行われるからです。これのおかげで、右手が左手になったり、鼻が耳になったりすることはないわけです。

ある日突然イケメンに代わることはないのかと思うと少々がっかりしますが、その代わり久しぶりに誰かにあってもちゃんと誰が誰だかわかります。これが3か月ごとに黒人になったり、白人になったり、黄色人種になってたりしたら誰が誰だかわからなくなります。好きな女の子でもタイプだと思って口説き落としたり、3か月後には全然違う顔になってるなんてことにもなりかねない訳です。

ただ、これもまた真理なのですが、厳密に言えば、ちょっとずつ変わっていきます。トレーニングすれば、ちょっとずつ体が変わりますし、老化現象（子供の成長）も起こります。ガン、アルツハイマー、二型糖尿病、心筋梗塞、動脈硬化などの進行性の病気も起こります。これは細胞が生まれ変わるときに、ちょっとずつ異なる情報が引継ぎされるからです。

この異なる情報の引継ぎは良いケースにおいてもそうですし、悪いケースにおいてもそうです。トレーニング刺激に対して体が適応したり、ジムで筋トレをしてきれいなビーチボディを作ったり、子供が成長するのは好ましい適応である一方で、しばらくトレーニングしていないと走力が落ちたり、おなかがたるんだり、老化現象が進んだり、ガンが進行したりするのは好ましくない情報の引継ぎですね。

ところで、トレーニングをすれば体が刺激に対して適応するというのは比較的分かりやすいと思うのですが、ガンや老化現象はどのようにして起こるので

しょうか？先ずはガン、アルツハイマー、二型糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化、関節炎などの方から見ていきましょう。これらは生活習慣と大きな関係性があるので生活習慣病と呼ばれます。

すべて説明すると長くなりすぎるので詳細を割愛させていただきますが、一言で言えば、身体的、心理的なストレスが肉体の処理能力を上回った時にDNAに傷が生じます。そして、DNAに傷が生じると好ましくない情報が引き継がれます。一度好ましくない情報が引き継がれると、その連鎖をどこかで止めない限りは好ましくない情報が引き継がれ続けます。

人間は細胞レベルで徐々に進行することを知覚できませんが、確実にそれは進行していきます。そして、ある日何かの拍子に血管が破裂したり、痛みを感じたり、血便が出たり、色々な症状が出て病院に行くとガンだとか心筋梗塞だとか脳梗塞だとか言われるわけです。

この心身にかかるストレスと体に備わっている防御機構の関係性のカギを握るのが食習慣と睡眠習慣です。現代人のほぼ全員が間違った食生活を行っていると言ってまず間違いがありません。このことを理解してもらうために私の母の話をさせて下さい。私の母は非常に愛情深く、小さいころから「お母さんの宝物は何？」と聞くと「あんたらやで（筆者は3人兄弟）」と答えてくれる優しい母でした。子供が成人した今でも変わらず愛情深い世話焼き母さんをやっています。

家族の健康にはとても気を使い、買ってくる食品は産地まで調べて農薬の多い食品を避けたり、無農薬の果物や野菜を優先的に選ぶそんな母親でした。ところが、私が高校、大学と進み、栄養に関する研究も進めていくと、実はそんな母親の料理では自分のパフォーマンスを最大化できないことに気づきました。栄養に関して私の眼を開かせてくれたのは私のコーチであるディーター・ホーゲンです。コーチホーゲンはこれまでロンドン、シカゴ、ニューヨーク、ベルリン、ボストンなどのトップ6、トップ3、チャンピオンを何ダースも指導してきた名伯楽ですが、そのコーチホーゲンは「栄養が選手を強くする」という考えを持っています。

実際に私がコーチホーゲンから学んだ栄養を実践すると疲労の回復は早ま

り、思考はクリアになり、集中力が高まり、肌も綺麗なり、何よりも昔からひどかった花粉症の症状がかなり緩和されました。食事を変える前はいつも3月下旬になると花粉症の症状がひどくて寝られなかったのですが、それもなくなりました。

私の母は産地まで調べて、その生産過程も調べ、少々高くても家族の為に体に良い食品を選ぶそんな母でした。ですが、そんな母の作る手料理ですら、パフォーマンスを最適化するにはふさわしくないとすれば、いったい何人の方が本当に体にとって理想の食生活を送っているのでしょうか？誤解のないように書いておくと、そこまで極端な食事制限などは一切していませんし、適切な食習慣と睡眠習慣はホルモン調整をして、食欲を適切にコントロールしてくれるので、体重管理で悩んだことは一度もありません。

睡眠も同様です。現在はショートスリーパーになる方法というセミナーが開催されたりしていますが、こんな誇大広告に騙されてはいけません。ショートスリーパーになろうとするのは、人間の遺伝子情報に書き込まれている情報を無視するということであり、それは飛行機に乗らずに手で羽ばたいて空を飛ぼうとしたり、潜水艦に乗らずにクジラやサメと一緒に海を泳げるようになろうとしているのと同じことです。

今後これをやれば、ショートスリーパーになれるという広告を見たら、「手で羽ばたいて空を飛べる方法を教えてくれるセミナーを開催している」と思っていただいて差し支えありません。

確かに4時間睡眠や6時間睡眠を続けても死にはしないでしょう。ですが、死にはしないということとそれできちんと細胞の自己統制（細胞がきちんと正常に生まれ変わり身体的ウェルビーイングを維持すること）が行われるということは全くもって別の話です。実際のところ、ある睡眠学者が「自分はショートスリーパーだと豪語する人は私の研究者に来てみなさい」と呼びかけます。彼の実験室はまるで快適なホテルのようです。

食べ物や飲み物がそろっており、シーツを毎日交換してもらえます。ところが、被験者には一つの条件が与えられます。それが睡眠時間です。睡眠時間だけは実験者によってコントロールされます。そうすると、一つの事実が明らか

になります。それは、ほぼ例外なく 8 時間睡眠の被験者に比べて 6 時間睡眠の被験者の集中力は低下し続けるということです。

ティンゲスらの実験によると、ある簡単な集中力が試されるテスト（複数の種類の光の点灯に応じて対応するボタンをクリックする、反応速度とその正確さが測られる）を実施したところ、8 時間睡眠のグループは 2 週間にわたってほぼ完べきなパフォーマンスを維持しました。一方で、6 時間睡眠を 10 日間続けると 24 時間徹夜のグループと同じところまでパフォーマンスが低下しました。この数字はミスのが数が 4 倍になったことを意味します。

そして、この後も集中力の低下が頭打ちになる気配はなく、それを確認する前に被験者の体への負担を考慮して、実験を中止せざるを得なくなりました。この実験が意味するところはもしあなたが 6 時間睡眠を続けているなら、あなたが自分の能力が誰かよりも劣っていると感じることの大半は単純にもっと長く寝るだけで解決される可能性があるということです。

ちなみにですが、私が起業という選択をとった最も大きな理由の一つは、睡眠時間を自分で管理することがパフォーマンスを最大化する大きなカギであるということを経験的に知っているからです。さて、ここまで書いてもまだ集中力の低下と長距離走・マラソントレーニングは関係ないという意見が出てくるでしょう。

その反論として、細胞の自己統制と睡眠の関係性を簡単に見てみましょう。イギリスのサリー睡眠研究センター所長のデレク・ヤン・ダイク博士の研究チームは健康な男女を対象に 6 時間睡眠を 1 週間続けた後の遺伝子を調べました。その結果、実に 711 個もの遺伝子で異常が見られたそうです。この異常は活動が活発になると、活動が抑制されると両方向の異常でした。

活動が活発になったのは、慢性的な炎症、細胞のストレスと関連のある遺伝子であり、活動をやめた遺伝子は、代謝活動の安定や免疫機能の強化と関連がある遺伝子でした。このことから分かるのは短い睡眠はトレーニング刺激に対する適応を妨げるということです。

中には睡眠時間が長すぎると寿命が短くなるという説を信じている人もいますが、これは正確に理解されなければいけないところです。睡眠時間の長さ

と寿命の関係性を調べたところ、6時間以内や9時間以上の平均睡眠時間の人は7時間半くらいの睡眠時間の人と比べて有意に寿命が減りました。何故だかわかるでしょうか？

それは病気に苦しみ死の床に就いている人は必要とする睡眠時間が長いからです。体が病気と闘っている人は必要な睡眠時間が長くなります。これは生死にかかわるような病気じゃなくても風邪をひいたり、インフルエンザやコロナにかかったことのある方なら誰でもお分かりだと思います。要するに、睡眠時間が長いのが体に悪いのではなくて、生死をかけて病気と闘っている人は必要な睡眠時間の長さが長くなるということです。

実際、アスリートも体にかかる負担が大きくなるので必要な睡眠時間の長さは長くなります。ですから、日本代表クラスのマラソンランナーは国内外問わず食べるか、寝てるか、練習してるか、マッサージをしてるかという生活を送っている人がほとんどです。実業団選手であれば、入社もあるでしょうが、強化合宿期間なんかはそんな生活です。

ちなみに老化の方は、細胞が生まれ変わるときにコピーミスが起きるからですが、このコピーミスは心身に起こる様々なストレスでDNAに傷がつくからです。不健康な生活を送っていたり、心労が重なると一気に老けるのはそのためです。これは病気と同じですが、どれだけ健康的な生活を送っていても人は皆老けます。

それは細胞には正常に生まれ変わることが出来る回数が決まっていて、その回数はテロメアというたんぱく質酵素の長さによって決まっていると言われています。テロメアの長さが長いとそれだけ長く若々しくいられるのですが、テロメアを長くするのが、睡眠と瞑想、そして健康的な食生活です。

長々と説明してきましたが、トレーニングが体に適応するかどうかは、睡眠習慣と食習慣を二本柱としたリカバリー戦略にかかっているということです。ですから、長距離走・マラソンが速くなるには自分のトレーニング刺激に対する適応を最大化するための適切なトレーニング計画を立てるとともに、同じくトレーニング刺激に対する適応を最大化するためのリカバリー戦略について

も考える必要があるということでもあります。

こういうと、「趣味で走ってるのに、そんなことまでしたくない」とおっしゃる方もいらっしゃるのですが、ここは大切なことなのでよく聞いてください。確かに食事と睡眠まで管理しないと速くなれないというと嫌な顔をする人が多いのですが、逆の言い方をすれば練習はそのままで食習慣、睡眠習慣を変えるだけで走るのが速くなる可能性も大いにあるということです。

更に、集中力が上がり、アンチエイジングを実現し、肌がきれいになり、見た目が魅力的になり、進行性の病気にかかるリスクが大幅に減り、インフルエンザ、風邪、コロナにかかるリスクが大幅に下がるのならやらない手はないでしょう。実は走るのが速くなることよりもこちらで喜んでいただくことの方が多いです。何故なら、皆さん走るのは基本的に趣味なのですが、見た目も中身も若くいたいとか、健康でいたいとか異性から魅力的に思われたいというのは人間の根源的な欲求だからです。これが社名のウェルビーイングに込められた思いであり経営理念です。

という訳で、長距離走・マラソンが速くなるには1つ目のポイントはその時に自分にとってベストな、完全無欠のトレーニング計画を立てること、そして2つ目のポイントは細胞の自己統制を完璧にし、いつになっても思春期並みの適応能力を維持する、マッキンゼーの経営戦略や孫氏の軍事戦略よりも優れたリカバリー戦略を構築することです。

ここまでの説明を聞いていただければ、完全無欠のトレーニング計画と細胞の自己統制を最適化すれば、鬼に金棒と思われるかもしれませんが、実はもう一つ忘れてはならない要素があります。だって、あなたはロボットじゃないのですから。そう人間には心があるのです。

スポーツにおける心の影響

スポーツにおける心の影響を語るにおいてまず初めにある研究結果をハーベイ・A・ドルフマン、カール・キュール著、白石豊訳の『野球のメンタルトレーニング』から引用させていただきます。

引用開始

スポーツ心理学者であり、スポーツ選手のピークパフォーマンスの研究を行っているチャールズ・ガーフィールドは、1979年にミラノでソ連の科学者達から得た経験を次のように語っている。

「ミラノに講義に行った私は、そこで色々な国のスポーツ科学者から、スポーツ選手のパフォーマンスを向上させるための様々な方法を聞くことが出来た。中でも、ソ連の研究者たちからは、メンタルトレーニングに関するユニークな理論を教えてもらうと同時に、私自身とても不思議な経験をする事になった。私はかつてずいぶん筋力トレーニングに励んだことがあり、一時はベンチプレスで435ポンドを挙げたこともあった。しかし、ハードトレーニングをしなくなってからもう7年以上たっていた。ベンチプレスでは365ポンドくらいは朝飯前だったのに、その時にはめったに280ポンド以上挙げる事が出来なくなっていた。

ソ連の研究者は、私がかつて365ポンドのベンチプレスをしていたことに興味を示し、もう一度同じ重さを持ち上げられるようになるまでに、どのくらいかかるとするか、と私に尋ねた。私は1年ぐらいトレーニングすれば、と答えた。次には、今だったら何ポンド持ち上げられると思うか、と問うので、必死に頑張れば300ポンドを持ち上げられるかもしれないが、とても自信がないと答えた。すると彼らは、やってみるように熱心に勧め、それが自分たちのメンタルトレーニングを理解する早道だというのである。

驚いたことに、その場で私はどうにか300ポンドを持ち上げることが出来

た。するとソ連の科学者は、私の身長、体重、体脂肪率、新陳代謝率を調べ、採血もした。彼らは黙々と私のことを徹底的に調べ、目盛りを読み、計算し、脳波計、筋電図などで様々に測定し続けた。全ての検査が終わった後で、次の実験に移った。彼らは私にあおむけに寝るように言い、次にリラックス状態へと導いた。しかし眠ってしまったわけではなく、意識ははっきりし、周囲で起こるすべてのことがよくわかっていた。体中の全ての筋肉はリラックスし、私はこれまでに経験したことがないほどくつろいだ状態になった。彼らは、腕と足がだんだん重く暖かくなると想像しなさい、と言った。彼らの指示に従ってイメージしているうちに、確かに温かく、重い感覚が全身に広がっていった。40分すぎたとき、ゆっくりと起き上がって、持ち上げようとするバーベルをじっと見つめるように、と言われた。よく見ると、先ほどかろうじて押し上げた300ポンドのバーにさらに65ポンドが加えられていた。

次にベンチに横たわり、自信をもって365ポンドのバーを持ち上げる自分の姿を心に思い浮かべるように言われた。また、バーがちょっと傾いた時に発する鈍い金属音、バーベルを立てる音、自分の息遣い、持ち上げる時にいつも出す声をイメージするようにも言われた。

突然、私は心配になった。私が365ポンドのバーを持ち上げることを、彼らが本当に期待しているのだということに気づいたからである。私の不安を敏感にキャッチして、モニターの針が大きく揺れた。しかし、彼らは私を急ぎ立て、再び365ポンドのバーを持ち上げる自分をはっきりと心の中に描くように励ましてくれた。さらに、私の心の中に焼き付いたバーを急速に拡大したり縮小したり、自分自身を上と横から見たり、手がどのようにバーを握るかを近くで見たり、筋肉がバーをいかにして持ち上げるかをありありとイメージするように言った。

そうしているうちに、何か月もかかって準備してきたかのように、全てのことが一つになって来た。私の心に作り上げてきたイメージが、身体の動きをリードする感覚が生まれ始めた。私は持ち上げられるという確信を抱いた。出来るという自信が全身に漲ってきたのである。ゆっくりとバーベルを持ち上げた。すると驚いたことに、いとも簡単に成功してしまったのである。

ホテルに戻っても、私はドキドキしたままだった。ベッドに入っても眠れなかった。まるで魔法で不可能な重量を持ち上げたようで、すっかり興奮してしまった。しかし私をもっと驚いたのは、様々な測定装置を併用した科学的な方法で、隠れた潜在能力を引き出すシステムを、ソ連の研究者たちが開発しているという事実を実体験したことだった」(引用終わり)

この研究一つとっても、人間の心がパフォーマンスに与える影響の大きさをご理解いただけると思います。そして、これは一般に根性とか気合と言われるものとは少し違います。あるいは少し違うと私は捉えていますと書いた方が正確でしょうか。というのも、世間一般で根性とか気合と言われる場合、顕在意識(有意識)で「頑張ろう」「何とかしよう」「負けてたまるか」と思っている状態だからです。

ですが、パフォーマンスに影響を与えるには顕在意識で思うだけでは、不十分で潜在意識にアクセスしないとイケないからです。何故かというと、生理状態に影響を与えることが出来るのは、潜在意識だけだからです。例えば、好きな異性の横にいとドキドキしますが、その時ドキドキしようと思ってドキドキしていますか?違いますよね。勝手にドキドキしてしまうのであり、自分でもおさえようと思っても抑えられません。

あるいは暗い夜道、それもお墓の前なんかを通ると別の意味でドキドキして、汗をじっとりとかいて、ストレスホルモンが分泌され、恐怖や不快感を感じますよね。これもそうしようと思ってそうしているのではなく、潜在意識の作用でそうなってしまうのです。パフォーマンスを上げるための心理学は全て潜在意識にアクセスしないとイケないのですが、そもそも自分の意識にアゲられないもののことを潜在意識という訳ですから、これに介入するというのはちょっと矛盾しているように聞こえます。

でも訓練すれば潜在意識を意識的に使いこなせるようになるのです。上記のようなビジュアルライゼーションテクニックもその有効なテクニックの一つです。私もよくやります。そして、心理学について理解しておかなければイケな

い一つは、心の力が短期でも長期でも影響するという事です。例えば、上記の実験は短期的に心理状態がパフォーマンスに及ぼす影響の研究です。

しかしながら、実は心の影響は長期によるものの方が大きいです。代表的なものはヴィジョンフォーカスです。人間は短期的な目標（よく言われるような手を伸ばしたら届く目標）、タスク、ノルマによって動くではありません。人間はヴィジョン、大きな目標、夢、理想と言ったものに向かって動きます。

そして、このヴィジョンには一つのルールがあります。それはあなたが本当にやりたいことでなければいけないということです。例えば、私の目標はマラソンで2時間6分台を出すことです。ではなぜそれが私にとって重要なのでしょうか？一つの答え方は会社の宣伝になるからです。では、なぜ会社を宣伝したいのでしょうか？多くの人に私の有料コンテンツ、無料コンテンツを使ってもらいたいからです。ではなぜ多くの人に無料コンテンツ、有料コンテンツを使ってもらいたいのでしょうか？それは、私は教えるのが好きですし、手助けするのが好きですし、とても役に立ったと言っただけなのが嬉しいですし、多くの目標達成しました、こんな記録が出ましたというご報告を頂くのが嬉しいからです。同時に私が味わったオーバートレーニングで結果が出ない悔しさ、みじめさ、屈辱、自己肯定感の低下などを味わっていただきたくないからです。走れない苦しさや慢性的な故障の辛さを味わってほしくないからです。

もう一つの視点としては、2時間6分台を出せば今までやってきた練習や屈辱、悔しさがすべて報われるように感じますし、何よりも自分自身に自分の力を証明することが出来ます。とりあえず自分のやってきたことは正しかった、無駄ではなかったと証明できる日が来れば良いかなと思います。ついでに言えば、先述の高校時代好きだった女の子にも胸を張れるでしょう。

では、何故2時間10分でも、2時間3分でもなく、2時間6分なのでしょう？それは大学時代のハーフマラソンのタイムを2倍したら2時間6分18秒になるからです。私は人生で常に速く走ることは苦勞してきましたが、長く走ることには自信がありました。大学2回生でハーフマラソン63分09秒を出したので、40歳まで競技をやるとしたら20年あります。20年あったら、何とか達成せんと恥ずかしいだろという感覚です。

ここまでは何故と問うことが出来ますが、これ以上は何故と問われても答えられません。2時間4分台目指せよとかあるいは2時間13分でも池上にしてはよく頑張ったという評価も出来るでしょう。私もたまにそう思います。高校時代は高校の100傑にすら入れなかったのが、大学時代にハーフマラソンで日本ランキングの68番に入って、社会人になってマラソンでその年の41番に入りました。池上にしてはよく頑張ったかなとも思います。逆に日本記録は2時間4分台なんだからそこを目指さないとだめだという意見もあるでしょう。どちらも正しいと言いますか、一理あります。でも、私はマラソンを1キロ3分ペースで押し切ってみたいんです。勿論、それよりも速ければそれに越したことはありませんが、最も感情が動くのが2時間6分なんです。

人間のパフォーマンスが最大化される時は感情レベルで決定されるヴィジョンに向かって動き出すときです。その目標はたいていの場合は高すぎると感じられると思いますが、それで良いのです。多くの人が自分の可能性を最大限に発揮できずに終わるのは、小さな目標を立ててそれを達成してしまうからです。それなら、大きな目標を立ててその半分までたどり着く方がまだましです。

もう一つの誤りは小さな目標を立てるよりも現状の外側に目標を立てた方が能力が上がることを知っている人が達成したくもない目標を立ててしまうことです。卑近な例で言えば、年収1億円とかがそうでしょう。確かに、年収500万円の人からすれば年収1億円は充分大きな目標です。ですが、重要なのは何故年収1億円を達成したいのかということです。

この理由がはっきりしていないと毎朝布団から飛び起きるための原動力になりません。年収1億円を否定している訳ではなく、そこに自分の感情がないとだめだということです。例えば、一言で一億円稼ぐと言っても、三年くらい年収一億円の生活をして、後は何もせずに早期リタイアしたいから年収一億円なのか、ホテルフォーシーズンズに住んで、あれもやって、これもやってと考えると一億円は必要だから年収一億円なのか、あるいは仕事をゲームやスポーツ感覚でやっていて、マラソンサブ2.5と同じような感覚で日本のトップ0.2%に入りたいから年収一億円なのか、そこに含まれる理由はそれぞれ違う訳です。

私はいつか自分のマラソンチームを持ちたいという夢があります。それなら、余剰資金として年間1億円くらいは欲しいところです。勿論、選手を強化して、そこから収益化できる仕組みを作るつもりですが、とりあえず道楽でやれる状態を作っておかないと、直接的な収益をいきなりマラソンから得ることは難しいでしょう。広告宣伝効果もとりあえずチームを作って稼動してみないと分かりませんし。

そうなると、余剰資金で1億円必要だということが分かります。当然、私や社員に支払う給料や広告宣伝費、新しいコンテンツを作る作成費、商品の仕入れ費などを考えれば、売り上げで3億円くらいは必要でしょう。会社単位で考えれば、まあ小さな金額ですが、うちの会社は零細企業もいいところですから、3億円売上げたら、奇跡に近いでしょう。でも、出来るかどうかは別にして私はそこに向かって毎朝布団から飛び起きる理由がある訳です。後漢書という書物の中にも「意志のある所に道がある」という言葉があります。

そして、それらを達成するためには日々の目標や月間目標やその他もろもろが決まってきて、そしてそれらを達成するためにどのような心理的なテクニックを使ってというような様々な要素がある訳です。

更に、実は心理状態は細胞の自己統制にも影響を及ぼします。これもすべて丁寧に解説すると、体調管理マスタープログラムというプログラムの中で90分くらいかけて喋っているくらいの分量になってしまいます。

ですので、今回は私がくどくど話すのではなく、次の事例を紹介させていただきます。一人のユダヤ人として第二次世界大戦中に強制収容所に収容されていた精神科医のヴィクトール・エミール・フランクルの書いた『Trotzdem Ja zum Leben Sagen (それでも人生にイエスという)』松田美佳・山田邦夫訳からの引用です。

(引用開始)

「ほんとうに、心は病気になるのです。病気になって、最後には鼓動を打つことをやめてしまうかもしれません。次のようなケースについてお話しするとお分かりいただけるでしょう。昨年三月の初めに、当時私がいた棟で最年長だった人が私に話してくれました。その人はブダベストのオペレッタの台本作者でタンゴ作曲家でもありました。

彼は、奇妙な夢を見たというのです。「二月の中頃、夢の中で、私に話しかける声が聞こえて、何か願い事を言ってみろ、知りたいことを聞いてみろ、ていうんだ。答えてやれる、未来を予言できる、ていうんだ。そこで、私は聞いたんだ。私にとっていつ戦争が終わるんだって。わかるかい。私にとってというのは、アメリカの部隊がやってきて私たちを解放してくれるのはいつかということだ」。「それで、その声は何と答えたんですか」。彼は身をかがめて私の耳に口をつけ、意味ありげにささやきました。「三月三十日、だよ」。

三月の中頃、私は発疹チフスになって衛生室に入れられました。四月一日にそこを出て自分の棟に戻りました。棟の最年長者だったその人はどこにいるのかとたずねました。そこで私は知ったのです。三月の終わりごろ、夢の声が予言した期日がどんどん近づいてきたのに、戦況はその声が正しかったとは思われないような様子でした。その人はどんどん元気を失っていきました。三月二十九日、彼は高熱を出しました。三月三十日、戦争が「彼にとって」終わるはずだったその日に、意識を失いました。そして、三月三十一日に彼はなくなったのです。発疹チフスでなくなったのです」(引用終わり)

フランクは逆に幸いにも収容所から生き延びることが出来た人にはある共通点があったと言います。それは生きて収容所を出たら何をするのかという目標を持っていたということです。勿論、彼は目標とそれを達成するという強い気持ちを持っていたら、誰もが生き延びられたとは一言も言っていません。収容所内で生き延びるには運と運と運が必要で、さらに最も善良な人々は全て死んでしまったことを認めなければいけないと述べています。その上で、それらの条件を満たしたとしても、生き延びるには心の支えを持たなければいけな

かったことを強調しています。

更にもう一例、多くの人の成長を手助けし、メンタルコーチとして商売、スポーツ、軍人など多くの方のパフォーマンス向上に携わった伝説のコーチ、ルー・タイスという方の書いた『アフアメーション』 苫米地英人監修、田口未知訳からの引用です。

(引用開始)

「以前に、東海岸の大手航空機メーカーでコーチングの仕事をしたことがあります。その会社では、退職する役員に対する退職手当として、前年度の報酬の90%を月割りにして渡していました。私が「それでは相当なコストになりますね」と言うと、「いいえ。平均して十六か月支払うだけですみますから」という答えでした。

あなたが退職することを目標に設定し、その先の新しい目標を考えなければ、退職後にすぐに死んでしまうかもしれません。同じタイプの職につく必要はありませんが、「退職したらもう何もしたくない」ではなく、新しい目標は必要です。アラバマ大学の伝説のフットボールのコーチ、ベア・ブライアントを覚えていますか？彼は退職して一か月もしないうちに死亡しました。その長いコーチ人生の最後まで、彼は無限のエネルギーと気力を持ち続けたことで知られていました。しかし、フットボールの他には何も持っていなかったのです。

あなたや私にも、同じことが起こる可能性があります。それを防ぐには、「ダイナミックな新しい目標を持ち、創造的不協和に耐え、その目標とともにより高い次元の幸福と成功を目指さなければいけません」(引用終わり)

かの文豪のゲーテも『ファウスト』の第二部を書き上げて僅か二か月後になくなりました。これは決して偶然ではないでしょう。多かれ少なかれ心が体に大きな影響を与えることを誰もが知っていることです。

ちなみに、弊社での一番の人気コンテンツはウェルビーイングオンラインス

クールですが、ウェルビーイングオンラインスクールを受講し終わった方の多くがこうおっしゃいます。

「トレーニング編がすごく気に入っていて、マインドセット編はおまけみたい
に思ってたんですけど、実はマインドセット編が一番重要なんじゃないかと思
っています」

お気持ちはものすごく分かりますよ。こういった心理学とか心の話って物凄
く胡散臭いんです。そのお気持ちはものすごく分かります。しかしながら、今
まで長距離走・マラソンを探求してきた一人として、心がパフォーマンスに大
きな影響を与えることは絶対に譲れません。

私自身、いつもいつも完璧ということではなく、自分の力を最高に発揮で
きたと感じるレースもあれば、いまいち集中しきれなかったと思う時もありま
す。100%集中できて、興奮しながらも同時に深いリラックス状態に入れて、
全てが一つになったと感じる時はたいていその時の最高のパフォーマンスが
出せます。体の状態が良い時も悪い時もあります。でも、体の状態が良くても
悪くてもその中で考える最高のパフォーマンスが出せます。こういうレース
が出来たときは、結果の如何に関わらず最高の気分になります。

一方で、雑念が入ってしまったり、自分の気持ちが一つにならなかつたり、
深くランニングには入れ込めなかった時は、言いようのない不快感を感じます。
そして、どれだけ体の状態がよくても、自分が望むような結果は得られません。

自分の成功に対してリアリティを感じ、自分を高く評価して、行動し続ける
ということの繰り返しが非常に重要なのです。結果が良い時は比較的簡単に
出来ますが、結果が良くても悪くてもということが一つのポイントです。ラン
ニングに関してだけではなく、私生活で嫌なことがあってもその気分左右さ
れず、どんな時でもです。これが簡単なことではないことは言うまでもありま
せんが、心のメカニズムに対して理解を深めれば必ずできるようになります。

最後にまとめさせていただきますと、長距離走・マラソンが速くなるための3つ
のポイントはトレーニング刺激に対して適応反応を最大限に出来るトレーニ

ング計画の立案とリカバリー戦略の立案、そして短期、長期の両面で自分のパフォーマンスを最大限にするための心理学です。この3つがそろえば順風満帆なランニング生活を送ることが出来、それだけではなく、見た目も体の機能も実年齢も若く、魅力的で、健康で、そして精神的にも自信をもって日々を力強く生きられるようになります。それが周囲にも伝わり、自己肯定感も周囲からの評価も高い人生となることでしょう。



最後に

今回お届けさせて頂いた長距離走・マラソンが速くなるためのたった3つのポイントはお役にたてましたでしょうか？少なくとも次の一点においてはお役にたてたと思います。

進むべき方向性を明確に定めるということ

長距離走・マラソンについても様々な情報があふれかえり、あらゆるところで自称専門家たちが持論を述べています。ですが、この電子書籍に書かれているトレーニング刺激に対する適応反応を最大化するためのトレーニング計画とリカバリー戦略、そして短期的、長期的にパフォーマンスや可能性を最大化するための心理学以外は全て本質的ではないし、役に立たないということだけにご理解いただけたと思います。

そして、この単純な3つの要素についてあなたに満足いただける説明をするだけでも、30000字を費やしてしまいました。人間は分かっているということと実際にやるということの間には大きな隔たりがあります。そして、どれをやって、どれをやらないかを判断することはとても大切です。私は小さいころからずっと一貫して親から「これをやりなさい」と言われて育てられました。「なんで？」と聞いても「やらなあかんことはやらなあかんのや」とそんな説明しか受けてきませんでした。やらないと怒鳴られたり、時には体罰を受けたり、そんな感じでしつけられてきました。

誤解していただきたくないのですが、私の両親はとても愛情深く過保護者会会長と副会長と私が呼んでいるくらい子煩悩です。多かれ少なかれ子供の教育というのは「いいからやりなさい！」という類のものではないでしょうか？学校教育も似たようなものです。

でも我々大人は違います。大人は何故これをするのか、何故これを行った方が良いのか、それを理解していないと次のステップに進むことはありません。だからこそ、あなたに長距離走・マラソンが速くなるためのたった3つのポイントについて理解を深めて納得してもらえるように全力で説明させて頂きま

した。その結果、とても長い文章になってしまったことをお詫び申し上げます。

そして、ここから良いニュースと悪いニュースがあります。まずは悪いニュースの方から行きましょう。今あなたはこちらの電子書籍を読み終えたばかりでお疲れかもしれませんが、今回解説させて頂いた長距離走・マラソンが速くなるためのたった3つのポイントはここから更に細分化され、多角的かつ多層的理解を深めていかないと本当のレベルアップは望めません。

良いニュースのお知らせです。ということは、長距離走・マラソンにはまだまだあなたの知らない面白い世界があり、その世界をのぞけばあなたはどんどん新しい世界へと進んでいくことが出来るということです。そう、あなたをまだ見ぬ世界へと案内し、新しい世界での案内人を務めるのが、私池上秀志であり、弊社ウェルビーイング株式会社です。

改めて質問させてください。あなたは今長距離走・マラソンに関する目標がありますか？

あなたはその目標を何故達成したいのですか？これ以上何故と掘り下げられないところまで何故と掘り下げてみてください。

奥さん（旦那さん）に惚れ直されたいから？

自分で自分のことを認めてあげたいから？

自己肯定感を高めたいから？

承認欲求？

子供に頑張る姿を見せたいから？

同じランニングクラブのあの人の気を引きたいから？

若い女の子にもてたいから？（若い男の子にもてたいから？）

理由は何でも良いです。あなたの気持ちです。人に言わなくて良いので、正直に考えてみてください。

ではその上で、あなたがもし先ほど思い浮かべた目標を、プロの知識や経験を使って最短最速で達成できるなら、あるいはあなたが、自分で思っているところをはるかに超えて、今のあなたでは考えもつかないようなところにたどり着くことが出来るなら、あなたに喜んでいただけるのでしょうか？あなたは今より幸せになるのでしょうか？

あるいはその目標が達成できないかもしれないという不安を取り除いてあげられるなら、或いは現に今伸び悩んでいてその悩みを解決してあげられるなら喜んでいただけますでしょうか？

もし上記の質問にはい！とお答えになられるなら、今まで喜んでいただいた多くの受講生様と同様あなたにもウェルビーイングオンラインスクールが絶対にぴったりです。今すぐ下記の URL をクリックして、その理由とウェルビーイングオンラインスクールの詳細をご確認ください。

<https://www.ikegamihideyuki.com/wellbeingonlineschoolspecialprice>

パスワード：runningmeister



最後に改めまして、「長距離走・マラソンが速くなるためのたった3つのポイント」をお読みいただきまして、本当にありがとうございました。少しでもお役に立てますと幸いです。多くの方がこちらの電子書籍をきっかけにランニング人生を大きく変えてきました。これからのあなたの成功を心よりお祈りしています。

ウェルビーイング株式会社代表取締役
池上秀志

追伸

もしもあなたが長距離走・マラソンが劇的に速くなりたいというのであれば、必ずこの機会にウェルビーイングオンラインスクールを受講してください。控えめに言って3年の時短を実現させるからであり、最も成果の出た方はたった1年でマラソン3時間16分から2時間33分まで伸びているからです。

<https://www.ikegamihideyuki.com/wellbeingonlineschoolspecialprice>

パスワード：runningmeister

追追伸

もしあなたが、長距離走・マラソンが速くなりたい、長距離走・マラソンに関する真理を探求したいのであれば、今すぐ扉をたたいてください。そうすれば、真理の扉が開かれるでしょう。最も現代社会では、扉をたたくのではなく URL をクリックするのですが・・・

私は真理を求めて様々なところに出かけ、ケニア人とともに現地人と同じトレーニングキャンプで、現地の選手たちと全く同じ生活を送ったこともありました。勿論、お金も数百万円とかけてきました。そうして得られた真理をここに全公開します。

そして、最も大切なことは全てのプログラムには全額返金保証を付けています。もしあなたが真理にアクセスした後で、万が一お気に召さなければ、全額返金保証させていただきます。なぜそこまでするのかと人は聞きます。理由は2つあります。

1つ目は先述の通り私の目標は万人のランナーさんの目標達成をサポートすることです。あなたの成功は私の成功でもあるからです。

2つ目は、全額返金請求者はこれまで 500 人以上の方にご利用いただいて、たった一人、講義には絶対的な自信があるからです。

さあ、私と同じように真理を求める者たちよ、求めよさらば与えられん、叩けよさらば開かれん

ちょっと、ふざけた文章に聞こえてしまいましたか？いたって真面目なのですが、言い直しさせてください。プロの知識と経験を使って超効率的努力を実現させたい方、長距離走・マラソンに関する真理を探究したい方は今すぐ下の URL をクリックしてください。

<https://www.ikegamihideyuki.com/wellbeingonlineschoolspecialprice>

パスワード：runningmeister

謝辞

こちらの書籍は下記のスポンサー様の出資によって完成いたしました。本当にありがとうございました。

横浜のさとちゃん様

田村友和様

小西光治（スバキリ）様