

自己の記録向上を目指して走る  
チームの勝利に向けて走る  
そして  
限界を越えるたびに  
人は強くなる

走る者たちは「活動の拠点」をもつ

Strongholds

走る  
走る  
走る  
そこで強くなる  
ときに苦しくても  
そこから必ず立ち上がる

走る者たちが手にするもの

強さ  
速さ  
しなやかな肉体  
そして、絆

Strongholds

今ここに  
競技力を高めるファクターが集結する



Strongholds 「走るから強くなる」 Vol.1

contents

特集1 強さの秘訣は、「仲間たちとの絆」

## 日本体育大学陸上競技同好会 2

私たちのストロングホールズは「織田フィールド」 5

特集2 Part 1 最高峰を目指せ!

## 「メジャーレースを走った! (レースレポート)」 6

- ・第31回高島平・日刊スポーツ・ロードレース大会
- ・第38回全日本大学駅伝対抗選手権大会

特集2 Part 2 最高峰を目指せ!

箱根駅伝有力チーム

## 「順天堂大学陸上競技部」 8

Leaders world 日本陸連強化委員長 澤木啓祐 12

Another runner 海老根恵太 (競輪) 13

ランナース栄養学 強くなる「食学」 走りに効果あり! 14  
管理栄養士 柳沢香絵

話題の注目成分 「WGH」 15

行ってみたい♪ Training camp in 菅平高原 16

スポーツライター・モトカリのマラソンゼミ 17



### 「GO OVER THE TOP」

Strongholdsは、陸上競技、マラソンをメインとするアスリートのためのフリーペーパーです。所属する団体、あるいは無所属にこだわらず、「強く速くなるための情報を共有する」ということをモットーに構成しました。

本誌でいう「アスリート」とは、高校陸上競技部から大学陸上競技部、陸上競技同好会、実業団、そして社会人アマまでと、自身の記録向上を目指す全ての人を意味しています。実際には共に練習することができないとしても、真剣に競技に取り組んでいる仲間たちの様子を本誌を通して知ること、練習へのモチベーションを高められることを期待しています。全てのアスリートが自己の限界をクリアし、より高いGOALを越えることを信じて、Strongholdsをお贈りします。競技力向上を目指す全ての「アスリート」のためのパワー源となるために。

特集1 強さの秘訣は、“仲間たちとの絆”

# 日本体育大学陸上競技同好会



ウォーミングアップは念入りにおこなう。走りの前の大切なケアだとか。



トラックの真ん中が集合場所

日本体育大学陸上競技同好会  
会員数 約80人

**目標**

関東に存在する同好会の中で、一番強くなる。

**練習スタイル**

1週間に一度、都内とトラックフィールドで合同練習。それ以外の日は、それぞれで自主練習をおこなう。

**種目**

短距離、中長距離、幅跳び、跳躍。

**練習サンプル**

1週間に一度、トラックフィールドを使って走る場合

ウォーミングアップ

スタート&ダッシュから、

加速走数10m×10本

インターバル300~400m×10本

1000mのレペティション

クーリングダウン。

所要時間およそ3時間。夕方6時に集合し、トラックが使用できる制限時間ぎりぎりの9時まで走る。

関東の同好会の中で、  
一番強い  
チームづくりを  
目指す

もしトラックフィールドを自分のペースで好きなように走れるとしたら？走り好きにとっては最高に贅沢なことです。じつは整備されたトラックフィールドは全国各地にいくつもあって、一般開放している施設もあるのです。そういった場所には、本当にさまざまなランナーが集まってきます。

高校陸上部や、大学の陸上競技部、同好会、社会人を集めたランニングクラブ。もちろん個人で走っている人もいます。みんなみんな、ロードとは違った「トラック」での走りを楽しんでいます。

このページでは、そんな仲間たちの代表として、走ることが好きでたまらない仲間が集まる「日本体育大学陸上競技同好会」を紹介しましょう。

彼らには毎日のように一緒に走れる環境はなく、仲間たち同士で声を掛け合って週1回、都内のトラックフィールドに集まって合同練習の機会をつくっています。ほとんどの日は「自主練習」というスタイルです。じつは彼らに限らず、同好会の場合、一人で走ることが日常的で、仲間と走れることは特別なこ

となのです。

日本体育大学陸上競技同好会の仲間たちはランニングエネルギーに満ちていて、その日の練習でも持っている力を出し切って走っていました。

夜9時の制限時間ぎりぎりまで、走る走る！そして走る！

夜空を照らすライトがランナーたちの汗を輝かせるころ、ようやく合同練習は終わりました。

チームリーダーの中川信太郎さんは、「仲間と走るから強くなれるし、練習にも熱が入ります。走ることが好きなやつらが自主的に集まって走ってるわけだから、走るのは当たり前なんですけどね。普段一人で走っていて、週1の合同練習のときに思い切り走る！関東にはたくさんの同好会があるけど、ぼくたちはその中で一番つよいチームになるために練習しています。がんばります！」

爽快。この言葉がピッタリ似合うチームでした。

特集1 強さの秘訣は、“仲間たちとの絆”

週に1回集まって走る日体大陸上競技同好会のメンバー達。彼らの強さの秘訣はお気に入りの練習メニューにあり!? メンバー達の目標設定にも注目しましょう!!



陸上同好会ナンバー1を目指せ! 日体大陸上競技同好会の仲間たち

日本体育大学  
陸上競技同好会を  
引っ張るエース格  
アスリートたち!



齋藤 雄介さん

専門種目 100m  
自己ベストタイム 11秒34  
お気に入りの練習メニュー  
300mの全力走  
これからの目標 10秒台で走ります!



外村 直樹さん

専門種目 800m  
自己ベストタイム 2分0秒8  
お気に入りの練習メニュー  
600m+200m  
これからの目標 金メダル



新井 良忠さん

専門種目 5000m  
自己ベストタイム 15分48秒62  
お気に入りの練習メニュー  
400m×12本+2  
これからの目標 自分に勝つこと!  
(彼女を作ること)



関根 由太さん

専門種目 走り幅跳び  
自己ベストタイム 7m32  
お気に入りの練習メニュー  
400m走+バリエーション  
これからの目標 8mを跳ぶ



徳永 麻衣子さん

専門種目 100m  
自己ベストタイム 13秒42  
お気に入りの練習メニュー  
スタート&ダッシュ  
これからの目標 自己ベスト更新!



大西 加奈子さん

専門種目 3000m  
自己ベストタイム 10分39秒  
お気に入りの練習メニュー  
ペース走  
これからの目標 自己ベスト更新!



高橋 望さん

専門種目 100m  
自己ベストタイム 13秒20  
お気に入りの練習メニュー  
加速走  
これからの目標 自己ベスト更新!



飯田 隆之さん

専門種目 200m、400m  
自己ベストタイム  
200m21秒93、400m48秒61  
お気に入りの練習メニュー  
300m+100m×3本  
これからの目標 吐くまで走る!

私たちのストロングホールズは「織田フィールド」

走る仲間が大きく広がっています

アトミクラブ

結成当初数名でスタート、自己の記録向上を目指して走る仲間たちの輪が人づてに少しずつ伝わって、今や練習会メンバーは300名を超える関東でも屈指のビッグクラブへと成長しました。社会人ランナーが中心となって活動をしているランニングクラブです。クラブの基本テーマは、「今よりもっと(もう少し)記録向上を目指し、自由でのびのびと練習会や大会に参加し、健康に留意しながら仲間と、いつまでも走り続けること」



2006夏、菅平で夏合宿をおこなったアトミのメンバー。クロカンコースを満喫したそうです。

結成された84年当初のクラブの活動は、篠原会長を始めとした数名のメンバーで進められてきました。当時おこなっていた練習メニューは、1000m×7本や1500m×5本、2000m×4本など。現在のスピードを追い求めた練習スタイルの原型であり、今も基本をしっかりと受け継いでいます。監督を務める篠原さん自身も熱心なランナーであり、高校、大学と中距離走で活躍していました。競技を再開したのは36才から。アトミクラブの仲間と走り続けることで今もなお競技力を向上させ、50~60歳代に入ってから数々の入賞経験を重ねているそうです。

クラブの主な活動場所は、代々木公園内にある織田フィールド。陽がくれた頃、仕事や授業を終えたメンバーたちがフィールドに集まり始め、午後7時30分からメイン練習がスタートします。主なメニューは、豊富なインターバル練習や5kmのタイムトライアルなど。また、定期的に駅伝やマラソン大会、夏場は合宿地へとメンバー同士が積極的に集まって参加しています。

クラブの事務局を務める関田善作さんは、「これまで人づてにクラブの名が広がって行って、年

数を重ねるごとに会員数を増やしてきました。これまでに勧誘や告知などを特におこなったことはないんです。自然と走り好きな人間がトラックに集まっている、という感じですね。一人よりもみんなと走ったほうが競技力を高められると思っていますし、何より楽しいですね」と話してくださいました。

クラブでは2ヶ月に1回「アトミクラブ通信」を発行。そこには練習会や夏合宿の報告記事、メンバーのレース結果や近況などが掲載されています。日頃から励ましあい、そして競技力を高めあっているメンバーたちをつなげる大切な通信誌を読むことで、皆が励まされ、勇気もらえるのだと言います。

アトミクラブの名前の由来は、発足当初から主要メンバーだった2人が前に所属していたのクラブ名の2つの頭文字「あ」と「み」を足してつけられたもの。ハイレベルな練習内容を力にできる強さと、熱い情熱(ハート)をもった仲間たちが集まるアトミクラブ。各地の大会に参加して、記録を目指して走る彼ら(彼女たち)に注目しましょう!

アトミクラブの練習スタイル

- 場所 織田フィールド 毎週木曜日貸しきり
- 時間 夕方~ 午後7時過ぎからメイン練習スタート。
- 主な練習メニュー
- ①5kmタイムトライアル(記録予想が21分以上のチームと、21分以内のチームに分かれてスタートします)
- ②インターバルトレーニング400m×15本+200mジョグ。
- ③1000m×7本+200mジョグ。④3000m×2本+1000m
- ⑤ビルドアップ走10000m~14000m
- ⑥皇居5~8周など。ハイレベルでバラエティ豊か!
- メンバーの中にはフルマラソン・サブスリー達成者が多数。もともと実業団で活躍していた選手も在籍していると言います。



夏合宿で果敢に自分自身にチャレンジするアトミクラブのメンバー達

特集2  
Part 1 最高峰を目指せ!

# 「メジャーレースを走った! (レースレポート)」

1位	駒澤大	5時間19分5秒
2位	日本大	5時間20分46秒
3位	中央大	5時間21分41秒
4位	順天堂大	5時間22分2秒
5位	山梨学院大	5時間22分17秒
6位	日体大	5時間23分17秒

## 秩父宮賜杯第38回全日本大学駅伝対抗選手権大会

◆開催日 2006年11月5日 日曜日 ◆コース 熱田神宮～伊勢神宮内宮宇治橋前

大学日本一に輝いたのは、  
8人の総合力で確実にタスキをつないだ駒澤大!!

大学日本一を競う「全日本大学駅伝」は、名古屋市の熱田神宮から三重県伊勢市の伊勢神宮までの8区間106.8kmでおこなわれ、駒澤大が2大会ぶり6度目の優勝を飾りました。レースは最終区までもつれて白熱した展開となり、2位には日本大、3位に中央大、4位に順天堂大が入りました。確実にタスキをつないでチームの総合力の強さを見つけた駒澤大。

大八木監督は優勝インタビューで、「選手たちがよく走ってくれました。普段通り持っている力を出し切れれば結果は出せると思っていました」と、話していました。また、日本大を4区で抜き去り、トップでタスキをつないだ安西秀幸選手(3年生)は、「ここ最近ずっと良い走りが出ていたので、(全日本駅伝でも)いけると思っていました」と、満面の笑顔で話していました。

8人のメンバーのうち、1年生が3人走った駒澤大。上級生に強い選手が少ないことが弱みとされていました。1年生がしっかり力を出し切れたことで、むしろ弱点が強みとなりました。チームの総合力で勝利をつかんだ駒澤大。これからますます目が離せません!



見事なチーム全体の総合力で優勝した駒澤大。レース後に嬉しい笑顔を見せた大八木監督と4区でトップに立った安西秀幸選手



午前8時。出場した26チームが一斉に熱田神宮からスタートを切りました。



沿道から熱い声援が送られました



それぞれの種目ごとにスタートを切った第31回高島平・日刊スポーツ・ロードレース大会

## 「第31回高島平・日刊スポーツ・ロードレース大会」

◆開催日 2006年10月22日 日曜日 ◆コース 高島平周回5kmコース(日本陸連公認20kmコース)

毎年秋の恒例行事としてアスリートの間で人気の「高島平・日刊スポーツ・ロードレース大会」。31回目を迎えた今年も、箱根駅伝出場を控えた大学生ランナーを筆頭に、1000名以上のアスリートたちが競技力向上を目指して走りました。

秋空のもと、伝統ある本レースをひたむきに駆け抜けたランナーたち。その感動のゴールシーンをウォッチング!

一般ランナーを始め、箱根駅伝出場を控えた大学生ランナーも多数出場。出場大学は、亜細亜大、駒澤大、城西大、神奈川大、大東文化大、東洋大、東海大、早稲田大、日本体育大など。箱根を2ヵ月後に控えた大学生ランナーたちは、実戦的な走り込みをしようと20kmの部に多数参加していました。どの選手も気迫のこもった素晴らしい走りを見せ、なかでも圧倒的な速さを誇ったのは東海大の伊達秀晃選手でした。2位以下を大きく引き離し、大会新記録の58分51秒で優勝を飾りました。



20kmの部。大学生を先頭に、ハイペースなレース展開に



20km一般女子の部 優勝を飾った星野芳美さん 優勝記録1時間10分23秒(40歳 eA静岡)



20km大学男子の部 58分51秒の大会新記録で優勝した伊達秀晃選手(21歳 東海大)

## これからでもエントリーに間に合う! レース情報!

(レース情報は、変更する場合もあるのでご了承下さい)

大会名(開催地)	種目(参加費)	開催日	締切日	問い合わせ先	コメント
1. 第11回体重別皇居マラソン・第4回皇居ウォーキング大会 (東京都千代田区/東京メトロ半蔵門線・半蔵門より徒歩3分)	10km(3,000円) 5km(3,000円) 42.195m(6歳以下・1,000円) ヘアマラソン5km(1組3,000円) ウォーキング10km(誰でも参加可・制限時間2時間・1人、1組、1家族でも3,000円)	6/24(日)	4/30(月)	ファンラン東京 FAX03-5698-5438	100kg以上の体重の人も参加しています。千鳥ヶ淵公園からスタートする、アウトホームな大会です。
2. 第14回共生・共走りレーマラソン (大阪市花博記念公園・鶴見緑地内/地下鉄長堀鶴見緑地線・鶴見緑地駅より徒歩5分)	リレーマラソン8時間(誰でも参加可・大人1人2,500円) 高校、大学生1人・1,500円、中学生以下1人・1,000円)	5/27(日)	4/30(月)	共生・共走マラソン事務局 TEL06-6791-2212 FAX06-6791-7993	障害や年齢、国籍の有無に関わらず、「共に生き、共に走る」ことにより様々な人と交流し、心のケアを取り除き「共生社会」「自由な未来」を創造していくことを目的としたイベントです。
3. 野辺山ハーフマラソン&ショートマラソン (長野県南佐久郡南牧村 ハヶ岳野辺山高原/JR小海線・野辺山駅より徒歩3分)	ハーフ(高校生以上・3,500円) 10km(19歳以上・1,000円) 5km(19歳以上・1,000円) 2km(65歳以上・1,000円) *18歳以下は、10.5、2km個人(小学生以下)・2km親子(子供は小学生以下)への参加料が無料です。	5/20(日)	4/6(金)	ランナーズ・ウェルネス内大会事務局 TEL0120-846-024 FAX0463-70-6266	2500名のランナーが集う、野辺山高原のフェスティバルです。18歳以下は、ショートマラソンの参加費が無料です。事務局へお問い合わせください。
4. 第22回ロードレースin軽井沢 (長野県北佐久郡軽井沢町 軽井沢風越公園グラウンド/JR線軽井沢駅よりバス20分、送迎バス有)	10マイル(高校生以上、制限時間2時間・3,000円) 10km(高校生以上、制限時間1時間30分・3,000円) 5km(高校生以上・3,000円/中学生、小学生・中学生以下・1,000円)	5/20(日)	4/20(金)	ロードレースin軽井沢大会事務局 TEL026-236-3399 FAX026-236-3370	新緑の軽井沢は、全国のランナーが集う人気のコースです。
5. 第31回 富士裾野高原マラソン大会 (静岡県裾野市 裾野市総合運動公園/JR東海道線・三島駅よりバス40分)	ハーフ(高校生以上・3,000円) 10km(高校生以上・3,000円) 5km(高校生以上・3,000円、小学生、中学生1,500円)	5/13(日)	3/30(金)	裾野市陸上競技会 TEL055-992-6636 FAX055-992-6636	ゲストには、早田俊幸さん。陸上競技場から富士山に向かって高原を走るレースです。
6. 第3回いわて銀河100kmチャレンジマラソン大会 (岩手県北上市、花巻市、西和賀町、栗石町/車1100km 北上金ヶ崎ICより5分 [50km 津田ICより20分、ほっとゆた駅より15分])	100km(18歳以上高校生不可・14,000円) 50km(18歳以上高校生不可・12,000円)	5/20(日)	3/31(土)	いわて銀河100kmチャレンジマラソン大会事務局 TEL019-614-3830 FAX019-614-3850	高低差450mと起伏に富んだコースです。参加料には、競技中の飲食・保険料・記念品・前夜祭(ランナー本人)・ゴール後の飲食代を含みます。
7. 第3回富士見ハヶ岳クロスカントリー (長野県富士見町 富士見高原ハヶ岳陸上競技場/(車)中央自動車道・小淵沢ICより約10分)	10km(高校生以上・2,500円) 5km(中学生・1,500円) 5km(高校生・2,500円) 3km(一般・2,500円) 3km(小学生3~6年生・1,000円) 3km(ファミリータイムトライアル、家族3人) *必ず大人1人含む・2,500円) 3km(ファミリージョギング、家族3人) *必ず大人1人含む・2,500円)	6/3(日)	5/9(水)	NPO法人 富士見町体育協会 TEL0266-62-6126 FAX0266-62-6126	陸上競技場周辺の林間コースを走ります。走った後には、豚汁のサービスがあります。
8. 第19回春日部大風マラソン大会 (埼玉県春日部市 庄和総合公園/東武野田線・南桜井駅より徒歩18分)	ハーフマラソン(18才以下・1,500円) ハーフマラソン(19才以上・3,000円) 10km(18才以下・1,500円) 10km(19歳以上・3,000円) 5km(18才以下・1,500円) 5km(19歳以上・3,000円) 2km(男女別小学生・1,500円) *いずれの種目も、制限時間3時間です。	5/4(金)	3/23(金)	春日部大風マラソン大会実行委員会事務局 TEL048-763-2446 FAX048-763-2218	日本一の大風にちなんで開催される大会です。江戸川の土手を走るフラットなコースです。なお、大会前後(3日、5日)には「大風あげ祭り」が開催されています。



## 特集2 最高峰を目指せ! Part 2

東京箱根間往復大学駅伝競走に連続50回出場。総合優勝10回  
伝統校「順天堂大学陸上競技部」の強さの秘密に迫ります

# 伝統校の名誉を受け継ぐ 「順大」パワー!

秋も深まれば大学駅伝シーズン到来! 10月の出雲駅伝が終わり、11月の全日本大学駅伝、そして新春の箱根駅伝と学生三大駅伝が続きます。中でも注目を集めるのは、今年83回目となる箱根駅伝の総合優勝の行方。どのチームが大手町・読売新聞社前のゴールテープを切るのか、その瞬間が待ち遠しいですね。

大学駅伝の中でも最高峰と名高い箱根駅伝に、初出場から今年まで連続50回出場を続けている伝統校。それが2006年の82回大会では往路優勝し、総合4位となった「順天堂大学陸上競技部」です。

駅伝だけでなく、日本インカレでは通算25回もの優勝を飾るなど、学生陸上界をリードし続けています。その強さの秘密に迫ろうと、彼らのストロングホールズを訪れました。

## 選手は集団で走らない。 個人個人ばらばらに走るのが 順大スタイル

練習場所は、順天堂大学大佐倉キャンパス内にあるグラウンド。ここが、箱根駅伝・伝統校のパワーを生み出すストロングホールズです。数々の偉業を成し遂げ続ける順大陸上競技部は、学生それぞれの能力を最大限に引き出すことをモットーに、個人個人に合わせた練習を実施していると言います。つまり、集団で走るといことはほとんどしないのです。学生それぞれで、疲労の感じ方も、その抜け方も異なるため、個人に合わせた練習スケジュールでなければならないというのが理由だとか。

取材に訪れたこの日も、グラウンドには長距離組約60人のうち、数十人のメンバーが集まっていました。しか

も驚いたことに、練習が始まると集まった部員が揃って走り出すことはなく、一方でジョギングを続けていると思えば、もう一方ではロード走を開始するなど、学生たちはばらばらに練習をスタートしていました。

疲労の感じ方が個人個人で違うように、レース後にコンディショニングとして走る練習メニューが人それぞれでばらばらになるのはごく自然のことだとか。中には全く走らず、マッサージや鍼治療を優先するという選手もいるそうです。これまでの一般的な見方からすれば、優れた選手がリードしてメンバーがまとまって走ること、チーム全体の走力を向上させられるように思えます。けれど、能力に差がある選手が一緒に走ると、とても練習が非効率になってしまうというのです。その理由の一つには、上級者にとっては物足りない練習内容になり、走力を向上させることができなくなるということ。反対に

下級者にとっては、上級者の走る速度についていこうとすることでオーバーワークになり、故障しやすいそうです。集団でまとまって走るスタイルは、一見すると効率よく能力を引き出しているように思えますが、じつは選手たちの能力を引き出せない練習内容になっていたのです。

個人個人の力に合わせて個別指導を続ける順大の場合、その指導者たちもまた1日のほとんどをグラウンドで過ごすことになるそうです。基本的には、朝6時45分からの朝練と、午後2時過ぎから午後4時過ぎから開始される本練習がベースとなっているのですが、選手の体調に合わせていくと、それだけでは終わりません。ときには午前中や昼休みなど、時間外に練習する学生が多数にのぼるため、おのずと指導する時間は分散されていくこととなります。

「選手の能力を伸ばすことを最優先に考えると、このスタイルになりました。」

と話すのは仲村明コーチ。“自分の走るリズムを大切にしながら走り続ける”それが順大スタイルなのでしょう。



トラックでインターバルを行う選手たち

### 第83回箱根駅伝 データ

2007年1月2日	往路	午前8時スタート
		大手町・読売新聞社前
2007年1月3日	復路	午前8時スタート
		箱根・芦ノ湖
全10区間		合計217km

### 「箱根駅伝と言えば」

そもそも箱根駅伝が始められたのは、日本初のマラソン五輪代表であった金栗四三氏の発案で、「世界を目指すマラソンランナーを広く育成する」という理念のもとからでした。現在の箱根駅伝には、関東学生連盟に所属している大学であればどの大学でも出場資格を得ることができます。ただし、本レースを走る事ができるのは20チームに限られ、そのうち前年のレースで上位10チームに入った大学がシード権を有します。残りの10チームについては、その年の予選会で競うことで出場校が決定されます(10チームのうち、1チームは関東学連選抜チーム)。

## 自分自身の力を 信じて走る!

日々練習を続けていくうえで、特に気をつけたいポイントは、疲労を残さないようにすることだと言います。

それは、

睡眠時間を確保する。

必要な栄養素をたっぷり摂る。

この2つが基本だと言います。基本をしっかりおこなえるようにするには「自己管理能力」を高める必要があります。今の自分の体調はどういう状態なのか、他人に指摘されて分かるのではなく、自分自身で理解できているかどうかが大切なのだと。本番のレースで最大限の力を出し切るには、自分の身体をしっかりと分かっていること。自分自身でこれまでやってきたことを信じていること、さらに自分の身体の状態を客観的に理解できていれば、必ず結果を出せると言います。

最後に、新春の箱根駅伝への意気込みを仲村コーチにうかがうと、

「2006年の箱根では往路優勝をしながら、総合優勝することができませんでした。その悔しさを払拭するべく、トラック競技会で結果を残し、厳しい夏合宿も充実したものとなりました。その結果、選手一人ひとりに自信ができました。しかし、残念ながら出雲駅伝では、それを結果につなげることができなかった。選手には迷いもあると思います。だからこそ全日本大学駅伝(11月)で結果を残し、どっしりと構えた気持ちで臨みたい。自分たちらしい走りができたら結果はついてくる。悔いのないレースをしよう。そう決めています」

ちょっとした油断が体調を崩す。それを肝に銘じ、選手一人ひとりが気持ちを引き締め丸となって箱根駅伝に臨みたいと話していました。

新春の箱根路。大手町・読売新聞社前にトップでゴールするのはどのチームでしょうか? 今年も順大カラーがレースをリードする、そう確信した取材となりました。

クーリングダウンでは疲労もみせず、伸び伸びと走り、笑顔もみせてました



特集2 最高峰を目指せ!  
Part 2 順大を支えるエースたち!

箱根駅伝を目前に控えたエースランナーを 直撃インタビュー



今井 正人選手(4年生)

**今井流コンディショニング**  
出雲駅伝ではレース直前の調整もうまくいき、良い感じで走ることができました。ぼくのコンディショニングのポイントは、レース直前の刺激の入れ方にあります。だから走るのではなく、短い距離を走ります。身体にびりとした刺激を与えるようにすると、良い走りを引き出せるのです。

また、走り以外の時間を上手に使ってリフレッシュすることも大切です。ときには買い物へ行ったりと、あえて走りの世界から離れるようにしています。

**パワー源**

食べることが好きです。おいしいものを食べに出掛けると、気分的にもリフレッシュできます。ただしレース直前はウエイトコントロールをしなくてはいけないので、食べる量を調節します。例えばたくさん食べた日はいつもより余計に走るようにするなど、摂取カロリーが消費カロリーを越えないように工夫しています。

**故障の乗り越え方**

どこか痛むところがあるときはとにかく休んで、完治することに専念します。また、故障した部位が脚であれば上半身を鍛えるなど、故障していない部位を鍛えるようにしています。



井野 洋選手(3年生)

**井野流コンディショニング**  
充実した夏合宿を終え、出雲駅伝も無事に走り終えることができました。今は、箱根駅伝に向けて上り調子です。箱根駅伝までの残された時間でこなすことは、レースを想定した距離(20km)を週に1回走るなど、箱根を走れる身体作りです。また、長い距離だけでなく、その時その時の状況や体調に合わせて、柔軟な態勢で練習を進めていきたいと思っています。

て、柔軟な態勢で練習を進めていきたいと思っています。

**パワー源**

自分にとってのパワー源は、メジャーレースを観ることで。ぼくは他の選手が箱根駅伝や大学駅伝を走っているシーンをビデオで観ると、闘志がわいてきます。他の人が好記録で走っているシーンを観ると、自分はもっと頑張ろうと思えます。

**故障の乗り越え方**

ここ2年間、故障はしていません。高校時代にヒザを手術したのですが、そのときに無理をしてはいけない、ということを知りました。また、故障した部位が再発しないように、その周辺の筋肉を鍛えることも大切です。



菊池 敦郎選手(1年生)

**菊池流コンディショニング**  
自分の専門種目は、これまで3000m障害でしたが、ロードを走る箱根駅伝に出ることが一番の目標です。中でも山下りの6区に惹きつけられています。走るなら6区!コンディショニングも大切ですが、自分で自分に限界を作らず、今できることを精一杯やる。そういう気持ちで練習

に臨むことが大切だと思っています。

**パワー源**

順大の陸上部員として誇りをもって走っています。つねに「勝ち(優勝)」を意識して走る順大の陸上部員の心構えが、ぼくのパワー源です。

**故障の乗り越え方**

故障を起こさないように練習後はアイシングをおこない、筋肉に疲労をためないように心がけています。



中村 泰之選手(4年生)

**中村流コンディショニング**  
箱根駅伝に向けて体調は上り調子です。これからはジョグやインターバル、ペース走と、どんな走りをするときでもレースをイメージして走りたいと思います。自分は走ることが好きなので、1日走らない日があると翌日は身体がムズムズしてきます。そういう走りへの純粋な気持ちを大切にしながらトレーニングを進めています。

**パワー源**

箱根駅伝を目指している、という自信と誇りがあるから、きつい練習も乗り越えられます。箱根駅伝で優勝する! その思いを力にして走ります。

**故障の乗り越え方**

痛みが出たときはとにかく焦らないことです。故障しているのに走っても、良い結果は期待できません。痛みがとれるまで身体のケアに時間を使うようにしています。



山崎 敦史選手(2年生)

**山崎流コンディショニング**  
これまで大きなトラブルもなく、順調に身体を上げてきました。さらにこれからはレースを想定した実践的な練習を積み重ねることで、箱根駅伝という大舞台に自信をもって臨みたいと思います。1日1日を精一杯走中でトラブルが起らないように、身体のケアも入念におこないたいと思います。

**パワー源**

精一杯走っていると時にはしんどくなることもありますが、それは周りのみんなも同じ思いです。みんなもきついけれど踏ん張って頑張っているのだから、自分も頑張ろう!と思えます。

**故障の乗り越え方**

疲れがたまると、ヒザやアキレス腱などに痛みが出ることがあります。そういうときは、鍼治療やマッサージに通ったり、自宅ではお風呂に入ったときに自分でマッサージやアイシングをするなど、疲労を取り除く工夫をしています。



小野 裕幸選手(2年生)

**小野流コンディショニング**  
これからは20kmという距離を意識して実践的な練習メニューをこなし、箱根を走れる身体作りをおこなっていきます。レース直前になったら疲労を残さないように身体のケアをしっかりおこないたいと思います。

**パワー源**

箱根駅伝で優勝する! この思いが自分を支えています。短距離を走るにはセンスが多分必要ですが、長距離は努力すれば走った分だけ結果に跳ね返ってきます。自分を信じ、気持ちを強くもって走ろうと思います。

**故障の乗り越え方**

もともと丈夫な性質なので、故障したことはありません。

仲村コーチの強み



選手を毎日見ているので、ほんのちょっとした変化も見逃すことはありません。例えば、今井選手の今日(取材をした日)のジョギングを見ていると、腰の動きがスムーズでないことが見て分かります。それは明らかにおかしいのではなく、ほんの少し鈍い感じ。この程度の変化は、今井選手の動きを普段から見なければ分からないでしょう。今は出雲が終わったばかりで疲労が出てきている時期です。こういうときは、ジョギングの中に動きの変化を加えます。例えば走り以外の動きをすることで、ランニングフォームを直していくのです。一人ひとりの個性を活かしたフォームが大切で、その選手に合った動きを引き出せるように指導しています。

プロフィール  
仲村明コーチ  
順天堂大学陸上競技部 長距離コーチ



Leaders World  
リーダーズ  
ワールド

## 箱根駅伝では、監督在任中に合計9回の総合優勝 数々の偉業を成し遂げた名指導者「澤木啓祐」

(順天堂大学 スポーツ健康科学部学部長 教授 日本陸連強化委員長)



箱根駅伝の常連シード校として名高い順天堂大学は、過去10回の総合優勝を果たしています。そのうちの9回は、澤木啓祐監督が導いた総合優勝です。まさに名伯楽。自身の競技人生を振り返ると、1960年代に、1500m、2000m、3000m、5000mそれぞれの種目で日本記録を樹立。オリンピック、世界大会などで活躍し、誰もが認めるトップアスリートでした。澤木先生は、そんな競技者時代からすでに「科学的データ」の重要性に注目していたと言います。

「私は競技者時代から様々な科学的アプローチを試みていました。当時の日本ではまだまだ科学的トレーニングは未知の領域でしたので、被験者として実験に参加しても、得られたデータがすぐにトレーニングに活かされたかという、そういうわけにはいきませんでした。それでも私は積極的に科学的アプローチを取り入れていきたいと思っていました」

血中濃度から乳酸値を測って疲労度をチェックすることも今では競技者の間ではポピュラーですが、当時を振り返れば、せっかく血液を採取してデータが得られたとしても、それをトレーニングに応用するノウハウが未開拓でした。それでも、自らの身体を使って実験を続けたのは、競技者として自らの能力を高めたいという思いだけでなく、将来を担う選手達の競技力向上につなげたいという思いもあったからだそうです。

「データが全てではないけれども、身体の状態が客観的に分かる値があることは、トレーニングを続けていく上で大きな強みになります。例えば、データから良好な状態であることが分かったとき、その値を知った選手はトレーニング効果を裏付けられたことで改めて自信を深めることができます。競技力向上には心が「快」の状態になっていることが望ましく、自信を深めることがイコール競技力を伸ばすことにつながるのです」

選手達は自分の身体能力やコンディションを客観的なデータから知ることで、大いなる勇気を得ることができ

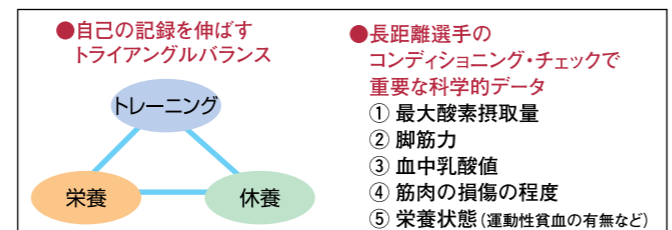
競技力を伸ばす指導力とは、一体どんなものなのでしょう。ここでは、アスリートの身体を熟知した指導に定評のある名監督に、競技力を伸ばすためのアドバイスをお聞きします。

ると言うのです。最初にメンタル的な効果を紹介しましたが、科学的アプローチから得られる大きなメリットには、肉体的状態を科学的に知ることで、トレーニング内容(量と質)をその時々のコンディションに合わせてチョイスできるようになり、オーバートレーニングを避け、良好な状態を維持しながら練習を続けられるという利点があります。つねにやる気があって、自分の身体を鍛えたいと思う熱意に満ちていることは大切ですが、そのためには疲労をためてはいけないうだそう。疲れているとやる気は失せ、競技力向上どころか故障の要因ともなります。トレーニングは量と質のバランス。そして運動強度に見合った栄養と休養をきちんと取ることが大切だそうです。さらに澤木先生は、トレーニングの強度は一人ひとり違うため、合同練習だからといって、つねにみんなと同じ練習をしてはいけないう言及しています。

「一人ひとりの性格が違うように、疲労の感じ方も、トレーニング効果の表れ方も人によって異なります。それなのにみんなと同じ練習をしていては、誰かがオーバーワークになる。これは個々の選手の能力や状態を無視して練習を続けているためです。過度な練習を続けていけば、しだいに倦怠感や疲労が蓄積し、しまいには走ることで体が嫌になってしまうでしょう。そうならないために、自分の身体は自分自身で『自己管理』できるようになること。血液性状、血中乳酸値などのような生化学的データをつねには把握できないとしても、練習日誌を書き続けるなどして、自分の身体を客観的にチェックする習慣をつけることが大切です」

トレーニングすることと同じくらい、身体をいたわること(ボディケア)が重要だと語った澤木先生。

2007年1月。83回目を迎える箱根駅伝では、澤木名伯楽率いる順大はどんな走りを見せるのでしょうか。強豪チームを抑えてトップをひた走る、順大カラーに注目しましょう！



陸上経験を活かして他競技のプロスポーツで活躍する  
トップアスリートたち。ここでは、競輪で旋風を巻き起  
こしている海老根恵太選手を紹介します。

中学から大学まで陸上一筋だった海老根選手。高校時代には110mハードルで日本記録を樹立しています。ずば抜けた身体能力と恵まれた才能が早くから開花。

「ハードル競技は楽しかったですね。バーをうまく飛び越えられたときのあの感じ。本当に気持ち良かった。でも、社会人になってまで続けることには不安がありました。実業団に入って新入社員となり、それから退職するまでの過程を想像したら、何か物足りないものを感じてしまった。少し前から高校の陸上部の先輩(現・師匠の森下太志さん)が競輪で活躍していることを知っていたので、自分も競輪をやってみようかな、と」

大学4年のとき、競輪への道を決意した海老根選手は、その年の秋から自転車に乗り始めました。同時に陸上を止めることを決意して臨んだ水戸国際大会では、13秒82と自己新記録をマーク。大学に入ってから滞っていた記録更新を成し遂げ、記録保持者となりました。

「陸上の道もこれで最後だと思ったら、気持ちが吹っ切れていて、それが伸び伸びと走れた理由だと思います。今思えば、高校のときに出した自己記録が思いのほかプレッシャーになっていたのです。あのとき優勝できたことで、競輪の世界に入る弾みにもなりました」

このとき22歳。自転車の競技者としてはかなり遅いスタートです。

「競技の遅れを取り戻そうと、必死になって練習しました。200km走ったら、また走る。走って、走って、1日中自転車に乗っていた感じです。正直きつかった。でも、止めようとは一度も思いませんでした。ずっと続けてきた陸上を止めて競輪を目指すのですから、自分には戻るところがないという思いでした。それに、これまで陸上を続けてきた、という誇りが、自分を後押ししていたようにも思います。」

猛練習を続けて臨んだ、難関とされる適性試験も一発合格。入学した競輪学校では、先行(レースを先頭で引っ張り、逃げ切る展開)主体の競走で確実に力をつけていきました。2001年8月のデビュー戦から結果を残した海老根選手は、わずか1年でS級(最高レベル)に昇格。

「自分は、先行のスタイルにこだわってきました。それが着実に自分の力になったと思っています。今は、まくり(先頭の後ろを走り、勝負どころを見極めてスパートをかける)を得意としています。勝ちを意識した走りや攻めていくスタイルになったのです。陸上の場合、自分のレーンを守って、自己の力を出し切って走る競技ですが、競輪は違います。周囲の動きを意識しながら、勝負どころを見極める、まさに駆け引きの連続です。競輪は、陸上とは全く違った競技なのです」

月に2~3回(1回につき3~4レース)、合計で年間100から110レース! 持久力と瞬発力に加え、勝負どころをつかむ判断力をも要する競技です。陸上から得られた精神的な強さや



Another runner

海老根恵太

選手(競輪競技)



基礎体力はあったとしても、競技自体は全く違うスタイル。競技を続けることに戸惑いはなかったのでしょうか。

「自転車はやればやっただけの結果が出る競技。だから面白い。その成果として賞金があるから手ごたえもある。戸惑いはたくさんあったけれど、その分、やりがいも大きいですね。これからの自分の目標は、ビッグタイトル(KEIRINGグランプリ)で優勝すること。勝てば1億円(ギネスブックによると世界最高金額)です。今年は、アジア大会に出場し、自転車競技の面白さを別の角度からも体験していきたいと思っています」

競輪選手となって6年目の海老根選手。プロの活動だけでなく、アマチュアとしての競技力も高めていきたいと望んでいます。そんな海老根選手の練習スタイルは、「主な練習の一つに、父親や奥さんが運転する車に牽引してもらって走るという方法があります。これは時速50~80kmで動く車について走るため、実戦的な力を身につけることができます。きついんですけど、練習すればその分、結果に跳ね返ってくるので手は抜けません」

日々厳しい鍛錬を続ける海老根選手。快適に練習を続けるためのボディケアにはどんな方法があるのか聞いてみると、「年間100レースも走っていますので、どこかで力を抜かないともたないです。ボディケアには、マッサージや鍼をレース前後におこなっています。それと、レース直前には疲労回復をはかるために高圧酸素室に入ります。これはなかなか効果的です。食事は、基本的には奥さんが作ってくれた手料理で栄養バランスを考えています。栄養補助食品も身体に優しく効果があると聞けば貪欲に試しますね。今は、大学の知人から勧められたウィグライブロ WGH Proという疲労回復系のサプリメントを試しています。」

柔軟な姿勢で、効率よくボディケアをしている海老根選手。最後に、自己の記録に向かって走るアスリートの仲間たちにエールを下さい、とお願いしたところ、「やっぱり、目標がないとダメですね。自分も自転車を始めたばかりの頃は競技者としてやっていけるかどうか不安がありました。それでも、その時々に応じた目標を立てて一歩一歩進んできました。その積み重ねで今がある。だから、目標を見失わず、自分を信じて進んで欲しいと思います」

競輪競技の最高峰「KEIRINGグランプリ」(毎年末を目標とする海老根選手。出場資格は得ていないとのことですが、まだ年内にビッグタイトルを狙うためのG1レースが幾つか残っています。練習も順調! 後半戦も攻めると語ってくれました。

※競輪競技の最上位レース。S級に所属し、その年のG1優勝経験者、および獲得賞金金額の上位選手を合わせた合計9人の選手で競走する一発勝負。1位賞金1億円。2位は2000万円。

ランナーズ栄養学 強くなる「食学」走りに効果あり！

# 「走るためのスポーツ栄養」

栄養指導 聖徳大学 柳沢香絵

練習を続けていくうちに、疲れが抜けにくくなった。あるいはタイムに伸び悩みを感じている。そんな思いを抱くアスリートは意外にも多いのです。そんなアスリートのために、疲労を軽減させるスポーツ栄養について、管理栄養士の柳沢先生からご指導いただきました。

これまで様々な種目の選手たちを対象に食事や栄養補給について話しをさせていただく機会があった。セミナーの導入部分では、必ず「普段のトレーニング・試合・合宿でこんなことを感じませんか？」と栄養補給と関係のある自覚症状を質問するようにしている。それは、栄養補給とパフォーマンス、体調とが密接であることにピンときていない選手も少なくないからである。さて、質問の中には「疲れる、疲れが残る」があるが、この質問だけは驚くことに年齢や競技レベルに関係なく手が挙げる。つまり、競技としてスポーツに取り組む誰もが疲労の問題を抱えているようだ。

疲労のメカニズムはいくつかあり、エネルギー源の枯渇もその一つである。運動時のおもなエネルギー源は炭水化物と脂質であるが、体内で貯蔵できる量を考えると食事や補食で積極的にとる必要があるのは炭水化物である。表には国際オリンピック委員会のアスリートの栄養に関する公式見解のうち、炭水化物摂取量の目安を示した。炭水化物は主食となる穀類（ご飯、パン、めん類、シリアルなど）、果物に多く含まれる。体重60kgの選手で中～高強度の持続的トレーニングをしている場合（表中2・）1日に主食として少なくともご飯をどんぶり3杯と補食に6枚切りの食パン1枚程度は食べる計算になる。普段の食事と比較してみてほしい。それくらいとれているだろうか？

疲労を訴える選手に対策を聞いてみると、「サプリメントをとっています」との回答が返ってくる場合があり、

## プロフィール

柳沢香絵  
聖徳大学 人文学部  
人間栄養学科  
講師・管理栄養士  
全日本スキー連盟情報・医・  
科学部医学サポート部会員(栄養)



おもにビタミン剤、ミネラル剤、アミノ酸サプリメントなどが挙げられる。疲労感をなんとかしたい気持ちはよくわかる。しかし、そのような選手の食事を調査してみるとエネルギーや炭水化物の摂取量が運動量に比べて非常に少ないことも多い。このような食事では、たとえサプリメントを摂取しても疲労感は軽減されないだろう。もし、疲労感が軽減できたとすると、エネルギー源が少ない（または枯渇した）状態でトレーニングを継続することになりオーバートレーニングや故障などの新たな問題に発展しかねない。また、流行りのダイエット方法として、ご飯などの炭水化物を控える低インスリンダイエット法がある。しかし、ウェイトコントロールが必要であったとしても、選手であればその方法が不向きであることを理解することが必要であろう。疲労を感じるのであれば、まずはエネルギーと主食などの炭水化物のとり方の見直しから始めるべきであろう。

## ■運動後のグリコーゲン回復のための炭水化物摂取量

## 1 運動後すばやく回復させるために

運動後0～4時間まで、1.0～1.2g/kg体重/時間

## 2 1日毎（24時間毎）の回復のために

トレーニング時間が中程度で低強度の運動の場合は5～7g/kg体重/日  
中～高強度の持続的トレーニングでは7～12g/kg体重/日  
非常にハードなトレーニング（4～6時間以上）では10～12g/kg体重/日以上

Louise M. Burke, et al. : Carbohydrates and fat for training and recovery, J. Sports Sci., 22:15-30, 2004.



あなたは疲れやすいタイプ？ それとも疲れにくいタイプ？

ランナーの  
トレーニングを  
サポート

## 注目成分「WGH」

「WGH」というのは小麦グルテン加水分解物（Wheat Gluten Hydrolysate）のことです。小麦粉に水を加えて練ると粘りの有る生地ができますが、この生地元になっているのが小麦の主要タンパクである小麦グルテン（Wheat Gluten）です。この小麦グルテンには、機能性アミノ酸である「グルタミン」が多いという特徴があります。

グルタミンは、非必須アミノ酸のひとつで筋肉中・血中で最も多いアミノ酸ですが、激しい運動やケガなど、身体にダメージが加わると自分では作りきれなくなって欠乏状態が生じることから、準必須アミノ酸（Conditionally Essential Amino Acid）とされているアミノ酸です。

グルタミンは、免疫系の細胞のエネルギー源となるなど多彩な機能を持っていますが、通常は筋肉で作られて全身へ供給されています。激しい運動を行うと、筋肉自身もダメージを受けますが、全身のグルタミンレベルも減少します。こんなとき、筋肉は自分の回復よりも全身へのグルタミン供給を優先するので、運動後も筋タンパクを分解するなどしてグルタミンを放出し、筋肉自身の回復が後回しになってしまいます。通常は、運動後1日も経てば血中のグルタミンレベルは元に戻るのですが、筋肉が回復しきっていない状況で激しい運動が連日続くと、次第に全身のグルタミンレベルが下がってしまいます。

激しいトレーニングを積んでいる運動選手に、持続的な倦怠感やパフォーマンスの低下などが起こるオーバー・トレーニング・症候群があります。オーバー・トレーニング・症候群の指標の一つとして、



血中グルタミンレベルの低下が指摘されています。

ところでグルタミンですが、アミノ酸そのものとしてのグルタミンは熱や水に弱く分解しやすいという弱点があります。ところがこの弱点はペプチドになればクリアされるのです。天然のタンパクは20種類のアミノ酸がペプチド結合でつながってできていますが、小麦グルテンは、実に全アミノ酸の、約40%がグルタミンという非常に珍しいタンパクなのです。この小麦グルテンを酵素によってペプチドにしたのが「WGH」（小麦グルテン加水分解物; Wheat Gluten Hydrolysate）です。WGHは国内外でイムノニュートリションと呼ばれる重症な患者さん向けの流動食に使われるなど医学・生理学分野で注目を集めています。日本でも多くの大学で研究が進み、グルタミンとしての機能以外にも様々な機能があることが明らかになってきています。そして最近、こうしたWGHに関する学術情報等を集めたWEBサイト（<http://www.WGH.jp>）がオープンしました。最新の科学に触れてみませんか？

広い平野に緑の風。小麦には大地の力が満ちています。そんな小麦のめぐみがWGHなのです。

目標のレースは、疾風のように駆け抜きたいものです。効率的なトレーニングを積むためには、まず身体が万全の状態であることが重要です。運動・栄養・休養の三角形が崩れないように、科学的なトレーニングを心掛けましょう。

WGH.jp（<http://www.wgh.jp>）は、WGHに関する学術情報等をあつめたサイトです。



行ってみたい! Training camp in 菅平高原

# アスリートが押し寄せる! 大人気の夏合宿地



今や夏場の合宿は、トップアスリートだけでなく、記録向上を目指す多くのアスリートが積極的に取り入れていると言います。夏の強い日差しを避け、高地を走ることでトレーニング効果を高められると人気の夏合宿。ここでは、たくさんアスリートたちで賑わう人気のサマーキャンプエリアを紹介します。夏になってからでは間に合わない!? 来夏に向けて、人気の秘密や立地の特徴、メインコースなど、気になる夏合宿情報をチェックしておきましょう。

**Q1** アスリートに人気の菅平高原。なぜサマーキャンプ地として人気があるのでしょうか?

**A1** 81年頃から気軽に行ける『準高地トレーニング』の場として人気が高まり始めました。99年には公式球技用芝グラウンド5面と公式陸上競技場1面を持つ「サニアパーク菅平」がオープンし、より多くの陸上関係者が訪れるようになりました。このサニアパークは国内で最も高いところにある競技場のため、高地トレーニング効果が期待できます。また、標高1600m付近には、優れたクロスカントリーコースが複数あります。このコースは実業団や箱根駅伝を走る大学生ランナー、アテネオリンピック・マラソン金メダリストの野口みずき選手も練習に利用しています。他にも一般道に1~6kmの平坦なコースが設置されているので、練習のバリエーションに合わせて使い分けができます。合宿地としてのノウハウは古くからありますので、食事の内容についても選手のクエストに応えることができます。

**Q2** 菅平高原ではこれまでに、どのような選手やチームが走っていますか?

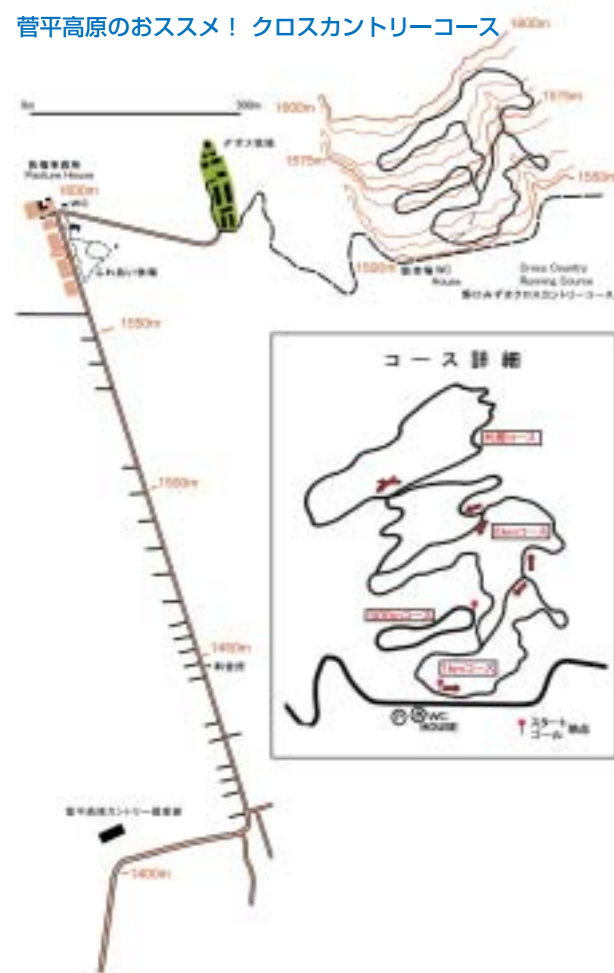
**A2** アテネオリンピックに出た3人娘(野口・坂本・土佐選手)、ケニアのワイナイナ選手、箱根駅伝出場校の多くが走っています。夏場だけでなく、5月の連休から10月の連休にかけて、ほぼ毎日のように高校、大学、社会人のクラブチームが合宿に訪れています。

**Q3** 菅平高原には、全部で幾つのコースが設置されていますか?

**A3** 「ウエストラニングコース」は平坦なロードコース、「イストラニングコース」はアップダウンのあるコース、「ダボスの天然芝コース」は天然芝の少し起伏のあるコース、「野口みずきクロスカントリー」は上級者向けのハードなコースになっています。

**Q4** おすすめの宿泊施設はありますか?

**A4** 「菅平陸上受入宿舎」は40軒ほどあります。菅平高原全体での宿舎の数は、130軒ほどです。1泊3食付きで中学生6,300円~・高校/大学生6,500円~・一般7,000円~です。詳しくは、菅平高原旅館組合026-874-2003まで。



## 菅平高原までのアクセスマップ



- 上田駅⇄菅平高原間は 路線バスを利用する場合 運賃 大人片道：ダボスまでは¥1,200、西菅平までは¥1,300 (乗り場 上田駅前バス乗場 3番)
- タクシーを利用する場合 上田駅⇄菅平高原間は約1時間 約¥8,000
- 車を利用する場合 上信越道上田菅平IC40分

# いつかはマラソン! 今こそマラソン



スポーツライター・モトカリ 本仮屋雅美 ランニングマガジン・クリール(ベースボール・マガジン社)刊をはじめ、ランニング誌、アウトドア誌など、各メディアでの執筆活動を行う傍ら、サブスリー完走を目指す、現役のアスリート。自己ベストタイム3時間5分37秒  
ブログ <http://motokarisub3.livedoor.biz>

陸上競技の種目には短距離や障害、砲丸など、じつにさまざまな競技があります。アスリートたちはそれぞれの競技能力を高めるために、日々トレーニングメニューを消化し努力していることでしょう。自分の専門種目を続けていく中で、漠然と他の競技に興味を抱いたという人がいるかもしれません。中でもマラソンは注目度が高く、「いつかは走ってみたい競技」と考えている競技者も数多くいると聞きます。

マラソンはとても魅力的な競技です。フルマラソンの魅力は、走った者だけが知っています。スタートラインに並び、42.195kmという距離を走り切り、そしてゴールラインを越えた者だけが感じる「何か」があるのです。そんなマラソンの世界に興味を持っている皆さん、このページで簡単に楽しく、フルマラソンを完走するためのテクニックを学んでいきましょう。

マラソンは、ロードを走る。長い距離を走る。この2つが他の競技と大きく異なる特徴になります。そのため、ファーストステップとしては「42.195kmを走り切れる基礎体力」を身につけることが大切になります。「速さ」や「記録」は二の次ですね。

具体的な練習メニューの達成ポイントは、「おしゃべりできる程度の余裕のある速度で、30分~1時間以上走れるようになる」ということ。いわゆるジョギングと呼ばれるもので、週に4~5回ほど続けておこなうようにしましょう。速く走ることは、トレーニングを開始したばかりの段階では必要ありません。むしろゆっくりしたペースで走れることを「技術」として体得しましょう。

「ゆっくり」は、だらだら走るのは異なります。速度はゆっくりながらも、正しいランニングフォームを意識しながら走ることが重要となります。これまでの競技のための練習内容との兼ね合いもありますが、普段からトレーニングしている人であれば適した強度でしょう。ただし、普段全くスポーツをしていないという人は「歩く」ことから始めましょう。

**ファーストステップ**  
42.195kmを走り切れる基礎体力作りをおこないます。ゆっくりしたペースで30分~できれば1時間、週に4~5回おこなうようにしましょう。この練習を1~2ヶ月続けることができたなら、次のステップに進みます。

## ジョギングに+の動きを加えてみよう



### ジョグ

ジョギングに慣れてきたら、走りながら身体各部分に刺激を与えてみましょう。そうすることで、身体各部位がスムーズに動くようになり、力みのない理想的なランニングフォームを引き出すことができます。



### +α①

#### ヒップタッチ

カカトがお尻のつけ根あたりにくっつくくらい引き寄せます。このときリズムカルにおこなうのがポイント。10~15歩。



### +α②

#### スキップ

両手を脱力しながら、軽くスキップします。リラックスを心がけ、目線が下がらないように注意しながらおこないます。10~15歩。



### +α③

#### ツイストキック

スキップのときのリズムを思い出しながら、腰を左右に振ります(ツイスト)。腰の動きに合わせて左右の肩を振ります。力まないでおこなうことがポイント。

長距離練習を続ける中で気をつけたいことは、体内に疲労を残さないということです。マラソン練習は強い負荷をかけない分、知らず知らずのうちに慢性的な疲労が体内に残りやすいのです。工夫としては、走る前後にはストレッチをおこなう。走行後は疲れた部位にアイシングをおこない、筋肉内の疲労物質を素早く取り除くようにする。炭水化物、たんぱく質、ミネラルなど、バランスの良い食事をしっかりとる(スポーツ補助食品を上手にとる)。早く寝る。などがあげられます。身体を優しくいたわって、快適なランニングライフを楽しみましょう!

## 2大ビッグニュース!

### 1 Strongholdsがホームページになります!

本誌は、アスリートに役に立つ情報ツールを目指しています。そして今春、全てのアスリートが自己の限界を乗り越え、より高いGOALを越えていくためのパワー源となるために、「Strongholds」は、新たに進化します。

#### 「強く速くなるための情報を共有する」

アスリートのための情報ツールとして誕生した「Strongholds」。今春、さらなるバージョンアップを果たします。なんとホームページでも展開されることになりました。サイト上では、Strongholdsのバックナンバー記事を始め、書き切らなかった取材時のこぼれ話なども掲載します。また、「TEAM Strongholds」を結成し、1~2ヶ月に1回、実際に練習会をおこなっていきます。練習会ではトップアスリート、または一流指導者をお招きし、速く走るためのノウハウを実体験します。当チームに参加するには「目標」があることが必要です。つまり、自己の記録向上に向けて走っている人であれば、誰でも参加オケー。サイト上から情報をキャッチされた方は練習会に参加す

### 2 TEAM Strongholdsが結成!

することもできます(ただし、人数制限がある場合があります)。練習会に参加できない人はサイト上で疑似体験を楽しんでいただけます。

#### 「TEAM Strongholds」の主なメンバー

- チームディレクター モトカリ(スポーツライター) 目標「サブスリーで走る」
- 第1回練習会 指導者 早田俊幸さん(元ホンダ陸上競技部)
- 第1回参加メンバー 情報をいち早くキャッチした、自己の記録向上を目指すアスリートたち

もっと見たい! もっと知りたい! もっと速く走りたい! という方は、こちらまでアクセスしてください。

<http://www.strongholds.jp>

# 「走るから強くなる」 Strongholds

「速く走るために役に立つ情報誌」

ストロングホールズ



特集1 強さの秘訣は、“仲間たちとの絆”

## 「日本体育大学陸上競技同好会」

特集2 最高峰を目指せ!

(レースレポート)

## 「メジャーレースを走った!」

- ・ 第31回高島平・日刊スポーツ・ロードレース大会
- ・ 第38回全日本大学駅伝対抗選手権大会

Leaders world 日本陸連強化委員長 澤木啓祐

Another runner 海老根恵太 (競輪)

ランナーズ栄養学

強くなる「食学」  
走りに効果あり!

話題の注目成分「WGH」

## 祝! 順天堂大学 箱根駅伝完全優勝

第83回箱根駅伝 総合優勝チーム  
箱根直前の直撃インタビューでは、レース必勝への秘策を披露  
監督、選手から語られたレース成功のカギとは!?

## 「順天堂大学陸上競技部」