

自遊人流マラソ塾

タイトル 「トレーニング編」

深水滝夫

～はじめに～

世の中には、たくさんの運動生理学やランニングの専門家がいます。その先生方を差し置いて、私ごときの拙い経験と知識でマラソンを語ることにおこがましさを感じます。しかし、私には一人の市民ランナーとしての体験事実があります。その事実に基づいて、私のマラソンの取り組みを整理してみることにしました。

従って、あくまで“我流”つまり“自由人流”。当然、マラソンのセオリーから外れていることが多く、正統派ランナーからは異論が噴出するでしょう。また、専門家からはお叱りを受けるでしょう。しかし、私には体験事実と言う裏づけがあります。“まあ、こんな変わった奴もいるんだ”と言う軽い気持ちで読んで頂ければ幸せに存じます。

このマラソン塾は「トレーニング」「レース」「マラソンのここが面白い」の3編で構成します。

■ トレーニング

「楽な練習で速く走りたい…」これは、ランナー共通の願いでしょう。でも、マラソンにそんな方程式はありません。ただ、他のスポーツに比べ、練習の成果が極めて忠実に現れるのがこのマラソン。“マグレ”がないのがこのマラソン。だから、練習した者が勝ち。いい結果出したければ練習するほかないのです。そう言いながらも私は、出来れば楽な練習でいい結果を出したいと言う我が儘な市民ランナーの一人。従って、私の好きな練習は、季節を感じながらテレテレ走るLSD(long slow distance)。きつい練習が好きでない私は、スピード練習は殆どパス。

(1) ウォームアップとクールダウン

私も、下記のような一般的な練習の組み立てで行ないます。メイン練習は後で述べます。

ウォームアップ	メイン練習	クールダウン
6～7分/kmで2～3km	<後述>	6～7分/kmで2～3km

ウォームアップは、私にとって重要な意味を持ちます。暖機運転と言う目的のほかにその日の体調をチェックし、メイン練習メニューを決定する時間帯。体が重く感じた時や気分が乗らない時などは、LSD中心の練習に。疲れが残っていると感じた時は、極端に速度を落としたLSDで練習も

早目に終了。逆に軽く感じた時は、スピード主体の練習にします。

練習の前後には、ストレッチは今や常識。入念にストレッチして臨んだレースで肉離れをおこした苦い経験があります。それ以来私は、ストレッチングしません。その代わりにウォームアップとクールダウンは確実にこなしています。

私の普段の練習場所は、大分スポーツ公園内。車が入ってこない、トイレもあるし、外灯も点くなど練習場所としては申し分ありません。自宅から片道2km。この往復路をウォームアップとクールダウンに利用しています。

(2) LSD主体のメイン練習

下表はハーフからフルマラソンを対象にした練習メニューです。圧倒的にLSDの比率が高いのが私の練習の特徴。

<スピード：フルマラソン10km地点の速度を100%>

種類	スピード	距離×回数	練習比率
LSD	60~70%	10~30km×1n	70~90%
ビルドアップ	60→100%	1km×5~10n 2km×4~8n 3km×3~8n	10~20%
スピード走	90~100%	3km×1~3n 5km×1~2n	0~5%
インターバル	90~110%	1km×3~5n/5分サイクル	0~5%
流し	100~120%	100~200m×3~4n	0~5%

LSDは時間が長いため、飽きが来ないようにバリエーションを心がけています。例えば、その日の体調に合わせて7分/kmから5分/kmの範囲で速度を変えながら、また、途中から体が軽く感じたらビルドアップに切り替えたり、スピード走に移行します。

超低速LSDでもダラダラ練習は辛いもの。最後は「やめた…」となるでしょう。私は8分~7分/kmのLSDでも必ず時間を計りそのスピードを意識しながら走ります。この方が集中力を切らすことなく目標練習量を消化出来ます。心肺機能を高め、良いランニングフォームを作るこのLSDがランニングの基本。また、レース前など低速LSDでは、物足りなさや不安を感じる人もいますが、LSDだけで同年代のライバル達と互角に戦えると確信しています。

(3) “継続は力なり” 練習継続の工夫

①定期的なレース計画

一度練習を休むと練習始めるのが億劫。定期的にレースを組み込み、練習をしなければいけない環境を作ってしまうのも一つの方法です。また、フルマラソン前のショートレースは絶好のスピード練習。

②せっかくやるなら、夢を持とう

ただ漫然と走る人。しっかりした夢や目標を持って練習する人。その結果は言わずもがな。仕事でも同じ。手が届く夢でいい。追いかけて。叶えたら、また新たな世界が開けます。

③練習の楽しみ発見！

何と言っても、私は走った後のビール。いやいや、ビールを美味しく飲むために走っていると云った方が当たっているかもしれない。さて、あなたの楽しみは…？

(4) 調整 “量は落として、質は落とさず”

走力を落とさないで如何に疲れを取るかが、調整のポイント。私を含めこの調整を失敗し、折角の練習を無駄にした経験をお持ちも多いただろう。

私は、レースの1～2週間前から調整に入り、練習量を約半分に落とします。ここで重要なのが「質」を落とさないことです。調整期に入ると誰しも「やれやれ」とホッとします。しかし、油断は禁物。気を緩めると風邪をひいたり体調を壊したりするので要注意。

(5) 故障との付き合い方

マラソンは、継続のスポーツ。そして、耐性のスポーツ。故障は、継続の中断を余儀なくします。私もこれまで高尾山の急坂練習で「足底筋膜炎」、岡の里名水マラソンの下りで「腸脛靭帯炎」、番匠マラソン 10km で「肉離れ」などの故障を経験。いずれも致命的な故障には至らず、現在完治しています。どちらかと言うと、私は比較的故障が少ない方だと思います。

「ストレッチも筋トレもせずに、よく故障しないね」とよく言われますが、これはLSD主体の練習をしていることにほかならないのです。

LSDのところでも述べましたが、LSDはランニングの基本。LSDでランニングの筋力をしっ

かり作っておくことが重要です。有酸素運動機能を向上させることはもちろん、故障の未然防止を図り、仮に故障しても大事に至ることはありません。

故障して整形外科に行くと大体の医者は「ランニングを休め」と宣告します。でも、私の故障との付き合い方は「走りだして、徐々に痛みが和らぐ時は、ランニングは継続可」。「走りだして、痛みが増すようであれば、ランニングは即中止」。この方法でランニングを続けながら殆どの故障を治してきました。走りながら治すことで、故障した部位をさらに強く再生すると考えます。

また、殆どの医者や運動生理学の先生方は「中年の月間練習量は最大 250km」と画一的に警告します。練習量が多くなれば、故障の発生が高くなるという訳。確かにその可能性は高いかもしれませんが、これは個人差や練習方法に左右され、一概にそうとは言えません。私の場合、スパルタスロンのトレーニングで6月 500km、7月 610km、8月 660km 走りましたが、故障は発生しませんでした。もちろん 100%LSDでしたが…。この事実から故障の要因は、単なる走行距離だけではないと言えます。

練習量を増やすと故障する人は、体重、練習方法、ランニングフォームを疑ってみる必要があります。

(6) 食生活もトレーニングの一環

私がこだわっているのは、朝食だけ。カスピ海ヨーグルト+黄粉+ブルーベリージャム+シリアルを混ぜたものと、食パンに納豆を挟んで食べます。他に季節の果物をプラス。昼・夕食は、出されたものを何でも食べるようにしています。夕食前には、もちろん楽しみのビールと焼酎。特に、カロリー調整はしていませんが、これで快食快便、ベスト体重 59kg を維持。

私達は、大量の汗と共にビタミン・ミネラルを失います。更に最近のハウス栽培野菜は、ビタミンなどの含有量が昔の 10分の1と言われ、山盛りの野菜を摂ってもまだ不足。このため私は、アメリカオリンピック組織委員会公認の総合ビタミン剤を服用し、不足を補っています。

また、プロテインは使用せず、一日最低 1 個は卵を食べています。卵は 8 種の必須アミノ酸が含まれ理想的なたんぱく質。卵に含まれるコレステロールは、アスリートには全く問題ありません。

食生活は練習やレースをサポートする大切な要素。従って、強くなりたい・速くなりたいと思うアスリートは、食生活もトレーニングの一環と位置づけ、食生活にもう一工夫してみれば、いかが？