

戦力外選手の記録向上について

新 59 回 巖 和隆

新 59 回の巖です。偉大な成績を残した選手ではないので、投稿するのは恐れ多いですが、現在主力になれていない現役選手向けに記事を書いてほしいとの依頼を受けたので投稿させていただきます。試合で勝てなくて、記録が出なくて陸上がおもしろくないと思っている戦力外の選手の方にとって少しでも参考になれば良いと思います。(すでに大舞台で活躍される方は、時間の無駄ですので読まない方が良いでしょう。)

私は大学時代、1 回生の時は中距離パート、2 回生以降は長距離パートに在籍していて、自己記録は下の表の通りです。

	高校	大学	社会人
1500m	4:11.49	4:01.07	4:01.12
5000m	16:26.27	14:51.45	15:20.23
10000m	34:33.78	31:16.70	31:52.64
ハーフ	-	1:09:20	1:10:18
フル	-	2:55:54	2:31:27

この表から分かる通り、高校時代は県大会さえも突破できず、大学 3 回生までは駅伝の正選手にもなれない戦力外の選手でした。しかし、大学 3 回生~4 回生の 1 年間で一気に記録が伸びました。その間に実施したこと、そして今現在も続けている 2 つのことを簡単ではありますが紹介させていただきます。

(1) たくさん走る

(2) 専門種目以外の練習

(1) たくさん走る

戦力外の選手が 5000m で 14 分台を目指すとなると、約 100km/週の走行距離が必要になりますが、長距離パートの全体練習はおよそ 70km/週です。足りない分は自主練習で補うしかありません。方法としては早朝練習かダウン jog を多めにとるなどがあります。どちらの場合でも週 5 日 6km ずつ多く走れば、 $70+5 \times 6=100\text{km}$ で目標クリアです。ただ、個人練習はモチベーションを保ちづらいので中々続かない点が問題です。

しかし、数字で管理していれば意外と続くようになります。数字で管理するとは、走行距離を管理することと体重計に乗ることの 2 つです。走行距離は自分の練習量として一目で分かる数字ですし、体重は練習の

成果としていち早く得られる結果なのでお勧めです。ちなみに私の場合、大学 3 回生時は走行距離 : 70km/週、体重 : 74kg でしたが、大学 4 回生時には走行距離 : 100km/週、体重 : 66kg となり走行距離の増加でカロリー消費が増えて体重が激減しました。

体重と走行距離と、更に、試合結果と一緒に管理できれば、試合ごとに自分の目標を設定しやすくなり、冷静な試合運びが可能になるかと思えます。

(2) 専門種目以外の練習

レースで良い結果を出すためにポイント練習で身体に刺激を与えたいと思いますが、周囲と同じ数だけ刺激を与えるだけでは大きな結果を得ることは難しいと思います。普段していないことを行うと、負荷が少ない運動量でも身体への刺激の回数を増やすことができると考え、長距離走以外のことにも取り組みました。

短距離選手のドリル運動はその内の一つです。地面からの反発をもらう練習や股関節の可動域を広げる練習になり、良い刺激になりました。主に取り入れた種目はハードまたぎ、バウンディング、大股歩行などです。逆に、短距離選手に jog が刺激になるのかは、…分かりません。

また、専門外の練習をすることは他パートとの交流のよい機会になるのではないかと思います。特に、長距離パートは競技時間の長い 10000m や駅伝で応援してもらうことになるので、積極的に他パートの練習に参加し仲良くなっておくことをお勧めします。

水泳やフットサルなど陸上競技以外のスポーツはリフレッシュにもなり、かつ、まっすぐ走るだけの陸上にはない刺激が得られ効果があると思っています。

1 回生から活躍している選手が活躍しても、人はどうしても心の中で「あいつは才能があるから自分とは別だ」と思ってしまいがちです。しかし、戦力外の選手が活躍すると、中堅選手は危機感を感じて成果を出そうと努力します。中堅選手が伸びてきたら上位選手も同様に努力します。つまり、戦力外の選手はチームの総合力向上の可能性を無限大に秘めています。せっかく大学に入ってまで陸上を選んだのですから、勝って、ベスト更新して、目立って、楽しい陸上生活にしてください。ちなみに 1 回生時の好きな言葉は「下剋上」でした。(笑)