

坂練習の途中に言われた「アジサイには……」

中学の時はサッカー部だったので、高校に入ってから吉田先生に坂ばかりの練習を提示されても「これが普通なのか」と思ってやっていました。足柄峠往復30km走などきついこともあったけど、一緒に坂道を走りながら花の名前などを教えてくれるのでどんな練習も楽しかったです。アジサイを見て「花言葉は『移り気』だ。アジサイのような女にはひっかかるな」と言われたことも(笑)。

2年生からは坂の上りではいつも先頭で走れるようになりました。先生はそうした姿を見て3000m障害を勧めてくれたのだと思います。まさか日本一になれるとは思いませんでしたが、坂の有効性や走る楽しさなど、先生の教えが今でも生きています。



安池一公さん
(けやき通り治療院院長、
小田原N.R代表)

「きつかった高校時代」が今につながって良かった

実は高校生の時は、私自身は記録を伸ばせず練習もきつかったのが、それほど良い思い出がないのです。ただ、思い返すと先輩も同級生もみなふくらはぎの引き締まった「きれいな脚」をしていました。山北高校は野球部も県でベスト4に入るぐらい強く、グラウンドが使えなかったという理由もあるのですが、常に学校の周りの「坂」を走っていたので「いい脚」になったのだと思います。ちなみに、先生は下りをそれほど飛ばしていないと言っていますが、私にとっては十分速かったです(笑)。

私が現在市民ランナーのみなさんに伝えている「峠走」などのマラソン練習理論の根幹にあるのは当時の経験なのです。つらかった練習と先生の教えが今につながって良かったと思っています。



岩本能史さん
(club MY ☆ STAR 代表)

※岩本さんの峠走理論

往復15~28kmの坂道(月間走行距離の10分の1が目安)を、行きはひたすら上り、帰りは下ってくる。上りでは心肺機能とハムストリングスやお尻が鍛えられ、下りでは速い動きを覚えると同時に、足音がするように走るこ

とで「着地衝撃に耐える」筋肉を鍛える。普段の練習に取り入れることはもちろん、レース1週間に実施して「超回復」によって本番に強い脚を手に入れる。岩本さん自身も足柄峠や、現在住んでいる沖縄で実施している

安池さんを1H10日前に富士登山競走に出走させた



「現在も月500km走る」

吉田信男さん(70歳) 横浜国立大を卒業後、教員に。山北高校では岩本さん、安池さんのほかインターハイで計5冠の磯崎公美さんなどを指導。自身も大学時代から走り続け、これまでの累計走行距離は約27万km。今も月間500km前後走っている。写真は30回目の出場となった今年1月の足柄上地区一周駅伝で。

坂で鍛えて

——吉田先生が坂を重視するようになった理由を教えてください。

「私は子どものころポリオウイルスによる小児マヒで運動ができず、陸上を始めたのは横浜国立大学に入ってからで、最初のレースの1500m走はビリでした。しかし、私には兄が2人いてどちらかインカレで優勝するぐらいの選手だったので、自分もどうにかして速くなりたかった。そこで、効率よく鍛える

ために陸上専門誌で紹介されていたクロスカントリー走をアレンジし、起伏のある舗装路を走ることになったのです。すると、どんどん走力が伸び、大学4年時には3000m障害で関東インカレ5位の結果を残せました。この経験から、教員になったからの指導でも坂を重視するようになりました」

——具体的にはどんなメニューをなさっていたのですか

「自分自身は神奈川県秦野市の山や丘陵地帯の3時間走などを月に数回行っていました。上り

「坂で鍛えると選手は化ける」

安池一公さん、岩本能史さんを指導した峠走の父、語る

「まさか僕が日本一に！」というのは前頁に登場した安池一公さんが高校時代を振り返って書いた作文のタイトル。その安池さんや本誌おなじみの岩本能史コーチを山北高校で指導した吉田信男さん(70歳)が、「まさか」のもとになった坂練習について語ります。

「上りでは心肺機能が刺激されるのと、お尻など地面を押す筋肉の筋力アップです。また、下りはスピードを上げすぎないように注意しながら、脚の回転数を増やして重心の真下に接地する意識を持つっているとフォームの矯正にもなります。私はこのおかげでパワーとスピードが付き、1500m走は初レースの4分52秒から、4分2秒まで縮まり、1万mでも32分30秒の横浜国大記録(当時)を出せました」

——どんな効果を感じましたか?

「上りでは心肺機能が刺激されるのと、お尻など地面を押す筋肉の筋力アップです。また、下りはスピードを上げすぎないように注意しながら、脚の回転数を増やして重心の真下に接地する意識を持つっているとフォームの矯正にもなります。私はこのおかげでパワーとスピードが付き、1500m走は初レースの4分52秒から、4分2秒まで縮まり、1万mでも32分30秒の横浜国大記録(当時)を出せました」

はダッシュし、下りをゆつくり走る方法で、ファルトレクミたいなものです。社会人になってからも生徒と一緒に坂の練習をしたり、教育委員会勤務になった時期は坂道を走る20km帰宅ランをしたりしていました」

——最後に、先生、「自身の今後の目標を教えてください」

「生涯の走行距離で地球から月までの約38万kmを走る事です。現在の走行距離は約27万km。今は月500km弱走っているのですが、このペースでいけば95歳には到達できると思います。年齢を重ねても走り続けられるのは、坂を走って足腰を鍛え続けたおかげだと思っています」

——最後に、先生、「自身の今後の目標を教えてください」

「生涯の走行距離で地球から月までの約38万kmを走る事です。現在の走行距離は約27万km。今は月500km弱走っているのですが、このペースでいけば95歳には到達できると思います。年齢を重ねても走り続けられるのは、坂を走って足腰を鍛え続けたおかげだと思っています」

坂好き同士が競走? 保坂さんには惜敗

——その後も多くのレースで活躍されたのですか

「そうですね。神奈川県選手権では何度も入賞しましたし、市民マラソンでも優勝や入賞することができました。特に思い出に残っているのが、平成元年に43歳で出場した静岡駿府マラソンの10km。高校生の集団に最後までついて32分30秒ほどで走り、「優勝だな」と思って結果を見たらまさかの2位。そのとき31分台で優勝していたのが下り坂インターバルで有名なあの保坂好久さん。『あなたの名前を知っていた。勝つてよかったよ』と言われました(笑)」

——フルマラソンにも効果があるのでしょうか

「もちろんあると思っています。自分自身も生徒と一緒に練習することが多かったため、5kmや10kmのレースを主体にしていたのですが、坂のおかげでフルマラソンの後半も筋力や気持ちでペースを維持でき、30歳の初マラソン(福井中日マラソン)では2時間30分28秒、46歳の河口湖マラソンでも2時間42分台で走ることができました」