

## ランニングを始めたいと考えている人に

ブダベストの在留邦人社会でランニング人口が増えています。5月のフローラ女子大会にはリレー種目に日本人学校から6チーム18名の参加があり、6月のK&Hリレー大会のミニマラソンの部にも、生徒と父母の混合チームを含め12チーム36名が参加するなど、盛り上がっています。このように児童や婦人のランナーが増えているのにたいして、男性のランニング人口は増えていません。子供たちを応援するだけでなく、自らもお手本を見せるように、お父さんたちの奮起を促したいものです。そのために、ジョギングを始めるコツをお教えします。

### ランニングは苦しくない

「走るの苦しいから嫌だ」と考えている人は多い。ほとんどの人は短距離走や中距離走の苦しかった経験をもとに、長距離走を想像しているのです。昨今、長距離のランニング人口が増えているのは、「走ることが苦しくない」から。短・中距離走と長距離走は、まったく異なるランニング種目。中距離走を走るように長距離を走れば体が持ちません。長距離走にはそれなりの走り方があり、それをマスターすることで長い距離をこなせるようになります。

短距離走では最初から最後まで、ほぼ全力で走りまわります。中距離走でも最初から目一杯に走りますから、走っている最中も、走り終わった時も、かなり息苦し

い状態が続きます。しかし、長距離をこのように走ってはいけません。長距離走は自らの最大走力の6〜7割程度のスピードで走ります。初めて長距離に挑戦する人は、5割程度のスピードから始めると良いでしょう。ほとんど速歩に近いスピードです。スピードをセーブすることで、距離を稼ぎます。スピードと距離は反比例しますから、現在の走力を確認しながら、距離とスピードの関係を体得することが大切です。ここに長距離走のコツがあります。どれくらいのスピードで走れば、どれほどの距離を走れるのか。その相対関係を体得することが、長距離走のトレーニングになります。

### 脚を鍛える

長距離走では呼吸器の能力より、脚力が重要です。もちろん、スピードを付ける場合には呼吸器を鍛えるトレーニングが必要ですが、それはもつと経験を積んでからの話。長い距離をこなすだけなら、とにかく脚力(脚の筋力)を付けること。高橋尚子もトレーニングの初日は、60kmの徒歩から始めます。歩いててもよし、走ってもよいが、とにかく長い距離に耐える脚を作るのが長距離走の基本です。

10km走を目指す人なら、週に1度は10kmの距離を連続して走る(歩く)。ハーフマラソンを目指すなら、週に1度は15kmの距離をこなす。フルマラソンを目指す人なら週に1度は20km走をこなし、レースが近づけば30km走を数回こなす必要があります。

ではなく、速歩でも良いから、距離をこなすことを最優先します。5kmを楽に走れるようになれば、ブダベストの各種大会に参加することができます。練習距離を10kmに伸ばすことができれば、参加できる大会が広がります。

実際に走る(歩く)にあたって、1kmごとのラップをとります。なるべく同じペースで5kmを完走(完歩)するようにします。1kmを8分のペースで楽に5kmを完走(完歩)できたら、次回にはペースを上げる(たとえば7分30秒)ようにします。

この練習を週に最低3日はこなさないと、進歩しません。最初はとにかく距離を克服するのが最優先ですから、週に2日しかトレーニングできない人は、1日に走る練習距離を増やします。

ランニング練習に慣れてきたら、今度は練習メニューにメリハリを付けます。同じペースでゆっくりと楽に長い距離(10km)を走る日。1kmごとにペースを少しずつ上げていくビルドアップ走法で、10kmを走る日。スタミナを付けるために、少しペースを上げて5km走を2度繰り返す日(ハーフマラソンの準備に入る場合には、5km走を3回あるいは4回行うというやり方もある)。練習メニューによって、コースを変えて気分転換を図るという手もあります。

### 道具と食事

長距離走の命はシューズです。安物のシューズは脚を痛めますから、これだけはケチらないことです。ヨーロッパでは日本人の足に合うシューズを見つけてるのは難しい。ハンガリーではなおさらです。当地で売っているランニングシューズは種類が少なく、それもかな

ます。距離をこなす練習ではスピードを度外視します。とにかく目標の距離を走り(歩き)ぬくことです。そうすれば、脚力が付くだけでなく、距離にたいする不安感が払拭されます。速く走るためには呼吸器を鍛え、脚の運びを早める必要があります。そのために、スピード練習(中距離のインターヴァル練習)をしますが、これは距離をこなす力が付いてから行うこと。

### 距離と力(スピード)の相関

ボールゲームで重要なのは、力と距離の関係を体得することでしょう。どれほどの力を加えれば、どれほどの距離を出せるか。ゴルフでもサッカーでも、この関係は本質的に重要なものです。野球の外野守備でも、打者が打った瞬間にボールの方向性、距離、スピードを感じ取り、その球を捕るために自らの走る方向、スピードを瞬時に決めます。この感覚はきわめて動物的なものですが、空間的な距離とスピードとの相対関係を体得して初めて、外野守備をこなすことができます。

多くのボールゲームでは距離と力の関係がゲームを支配する重要な要因になっていますが、長距離走でも距離と力の関係がたいへん重要なものです。

ボールゲームの距離が空間的なものであるのに対し、長距離走の距離は時間的なものです。未来に続く距離を念頭に置きながら、どの程度のスピードなら完走できるのか。「将来時間にある距離」と「現在のスピード」の相対関係を常に意識し制御しながら走るのが、長距離走です。無闇に走ってはいけません。頭を使って、現在の自分の走力を見極めながら、目標とす

る距離をこなすのが長距離走です。すべてのランナーにとって、距離とスピードとの相関関係である「ペース」が一番大切です。1kmを何分何秒で走るのかをペースに、5kmや10kmの区切りでタイムを確認して、自分で定めたペースを維持することが長距離の走り方です。

長距離走にはボールゲームのような運、不運はありません。練習の質と量によって、最大走力は決定されています。ハプニングが起こって、急に速く走れるようになることはありません。レースに参加する時には、「己を知る」、つまり「自分の現在の力を正しく知る」ことです。自分の現在の力を最大限に発揮するために、もっとも効率の良いペースを決め、それを維持するのが賢いランナーということになります。ですから、日頃から、漫然と走るのではなく、頭を使ってトレーニングメニューをこなす、常に自らの走力を把握することが必要です。その作業を助けてくれる助言者を得ることも重要です。

### 練習メニューの立て方

一念発起して、ランニングを始めようと思ったら、自分用の走るコースを設定します。家の周りの道を車で測定し、1周何kmになるのかきちんと測定し、1kmごとの目印を覚えておきます。適当なコースがない場合は、フィットネスクラブのマシーンを使うのが良いでしょう。

次に、距離の目標を決めます。とりあえず、5kmを最初の目標にして、この距離を克服することを最優先します。それが問題なくやれるようになれば、次第に目標距離を伸ばします。とにかく最初は、スピード

り重いもの(片足で300gを超えるもの)がほとんどです。ランニング用のシューズは日本で入手すること。世界のトップランナーの多くも、日本でシューズを買い求めます。東京や大阪には、陸上競技用のシューズを扱っている専門店があり、お店の人のアドバイスを受けて購入しましょう。片足の重量で250g程度のもものを選びます。野外を走る場合には、もう少し重い方が脚に優しいかもしれません。脚力が付けば、200g程度のもものをレース用に使います。ちなみに、プロのランナーは110〜120g程度のシューズをレース用に使います。日本の専門店へ行けば、何十種類ものシューズが並んでいます。もちろん、ランニングウェアも一緒に販売しています。

走るだけで体重は減りません。5kmしか走らないのに、大ジョッキ一杯のビールを飲めば、カロリーの過剰摂取になってしまいます。走ることを決めたら、暴饮暴食を止め、一回の食事の量を減らすことです。食事の回数を増やし、一回に摂取する量を減らすのです。食事の改善とランニングが組み合わさって、初めて減量あるいは健康的な現状維持が達成できます。

昨年のブダベスト国際ハーフマラソン大会に、友人の田中宏君が私のアドヴァイスに刺激され、3ヶ月のトレーニングを経て、人生で最初の長距離走に挑みました。見事に1時間50分を切るタイムでゴールしました。とくに日頃スポーツをやっていない人でも、きちんとトレーニングすれば、3ヶ月でハーフマラソンをこのタイムで走れるという見本を作ってくれました。

走ろうという意欲さえあれば、ハーフマラソンを走るのには難しくありません。今年のブダベスト、来年のウィーンの大会を目指しませんか。