



浦田監督(右)もスタッフとして実験した

数値で知る自らの限界

駅伝チームが科学的トレーニング

箱根駅伝出場を決めた中央大学陸上競技部駅伝チームが11月23日、中大・後樂園キャンパスで科学的トレーニングに挑んだ。理工学部・吉村豊教授らの指導のもと、選手が自分の走りや体調を数値で知る「トレッドミル実験」取材した。



実験中の新庄選手

測定室は後樂園キャンパス2号館9階にある。理工学部の体育学教室(健康スポーツ科学)と生命健康科学研究室のコラボで実現した。

選手は呼吸循環機能のデータを取るため、傾斜自在のランニングマシンに乗り、1km3分のペース(時速20km)で走る。選手の適性や限界値を知る科学的トレーニングである。

平坦時と傾斜角度などによって変化する選手の酸素摂取量や心拍数、乳酸値を計測する。ことし4月に始め、今回で7回目。箱根出場を決めたこの時期はレースを想定し、ペース配分の測定に重きを置いた。

会場にやってきたのは、相場祐人(経済学部4年)、新庄将太(法学部3年)、市田拓海(法学部1年)各選

手。3人は同月17日の上尾ハーフマラソン(埼玉)に出場。いずれも好記録を出した。

上尾ハーフは、相場選手が中大勢トップの総合12位(1時間2分56秒)、新庄選手が中大勢3位・総合19位(1時間3分14秒)、市田選手が中大勢4位・総合26位(1時間3分32秒)。

MAX200

トレッドミル実験は、選手の体調に伴う運動能力をデータ化する。安静時の心拍数が $57\frac{1}{2}$ (以下同じ)で、ここから始めたある選手は平坦な道を走り、勾配を上がるにつれて、心拍数は最大206までになった。ちな

数値で知る自らの限界 駅伝チームが科学的トレーニング

みに、「220-年齢=最高心拍数」という。

ほかの選手は、心拍数54から184へ、同70から180へ。選手によると「180は普通です」。駅伝ランナーは、やはり図抜けている。この様子を見ていた吉村教授は満足そうだった。

箱根には最大勾配13%の5区・山上りが待っている。酸素摂取量などの数値は選手の適性を示している。平坦か、やや勾配があるところか、難所の5区か。選手を適材適所



測定する安川教授(左)、小峯教授(左から2人目)

に配置したい、その参考にもなるわけだ。

正しいフォームづくり

実験が終わって、ミーティングが始まった。相場選手は「きょうはありがとうございました」と感謝の言葉から切り出した。上尾ハーフ出場後の「疲労が数値に出ていました」と納得し、「疲れていてもやれるんだ、と再認識しました」。彼は2度目の経験だった。

やはり2度目の市田選手は「新しい練習です。ランニングフォームを横から、後方から撮影していただけるので、画像を見て、自分の走りをチェックできます。正しいフォームを身に付ければケガをしなくなります」と言い、こう付け加えた。「この実験、好きになりました」

初めての体験だった新庄選手は

こう話した。「僕たちは恵まれています。こういう環境で実験ができるのはありがたいこと。勉強になりました」

吉村教授は「吉村教授が静かに見守る」「頑張る練習ではなくて、いかにいいペースをつかめるか。適性値を知って、心と体をいい状態にもっていくことが大事です」とトレーニングの目的・効果を改めて話した。

「いい成功事例が出ています」とは浦田春生監督で、感謝の言葉で結んだ。

計測などを担当した安川通雄教授は「わからないことがあったら、何でも聞いてほしい」と支援の継続を約束。駅伝チームは、素晴らしい科学的スタッフに支えられている。



■メイクミラクル

測定室使用や計測器具などの協力は小峯力教授。理工学部人間総合理工学科、生命健康科学研究室をけん引する。前回の箱根駅伝で予選会から本戦優勝まで一気に駆け上がった日体大の出身で、「私は中央大学の選手の可能性にかけています。次にミラクルを起こすのは中大だ、メイクミラクル。大きく羽ばたくチャンスだ、とね」

実験前は研究室にあるライフセービングのトレーニング・マシンを選手に紹介して、「これで人命救助の練習をします。やってみて」と手ほどき。同研究室には海上保安庁からも見学、トレーニングに来るといふ。「それ、海猿ですね」と相場選手。ドラマ・映画で話題になった救助チーム『海猿』を連想していた。



航空パイロットを思わせる相場選手



ライフセーバーになったような市田選手、右は小峯教授



バランスをとる新庄選手

鈴木会長 さらなる改革を提案

「箱根駅伝を強くする会」選手激励会



支援団体「中央大学箱根駅伝を強くする会」主催の選手激励会が

11月21日夜、東京・上野精養軒の広い宴会場に約300人が詰め掛け、期待の選手たちを励ました。

2013年は東京一箱根間駅伝で往路棄権に終わり、全日本大学駅伝では予選敗退。精彩を欠いたチームだが、箱根予選会（立川）では出場13枠の12位に入り、箱根駅伝出場記録を88回とし、連続出場を85回に伸ばした。

昨秋、「強くする会」の新会長に中大の大先輩である鈴木修・スズキ社長が就任。



「強くする会」鈴木会長

同社の協力を得て、駅伝チームに中大OBの板山学、森勇基（スズキ浜AC）両コーチが今春から加わった。

鈴木会長のあいさつは厳しいもの

だった。「頑張れと言っておけばすむのですが、水を差すようなことを申しあげます。予選会の応援に行きました。私の予想が当たりました。おそらくダメだろうと思っていたら12番目。チームにコーチを一人出しています。足りないのであれば、もう一人出します。それは選手を一人減らすことが条件です。マンツーマン指導をする。監督一人で50人を超すチームを見ることはできません」

舌鋒鋭い言葉の数々に場内はシーンと静まりかえった。駅伝選手はステージのすぐ前にいた。大学関係者はその後ろで聞いている。

「会社でよく話をします。ミツバチは100匹いたら、働くのは2割。あとは居候です。駅伝チームも少数精鋭にして、好記録を出

す選手は優遇、不調続きの選手には退寮してもらおう。ドライにやらなければ浮かび上がらない。浦田監督、どうか心を鬼にして取り組んでいただきたい」

20分におよぶ熱弁の最後には、浦田春生監督が登壇して、鈴木会長と握手。場内からは期待を示す大きな拍手が続いた。

これに先駆けて、浦田監督があいさつしていた。

「大会の結果には表れていませんが、練習の成果が出ています。箱根ではいい結果を皆さまに報告できるよう覚悟を決めています」

駅伝チームを紹介する大学作成のチラシには『復活』と大書されている。



浦田監督