

陸上「成長するために苦しみは欠かせない」

NHK スペシャルから

世界最強のコーチ、マラソン界の魔術師と言われ、常に世界トップレベルのトレーニングを進めるイタリアのレナート・カノーバさんが東京都中学校駅伝大会をめざす中学陸上部の駅伝チームを指導した。レナートコーチが指導した選手（世界選手権マラソン2連覇アブル・キルイ選手やマラソン元世界記録保持者ウィルソン・キプサング選手等）がオリンピックや世界選手権で獲得したメダルは48個にのぼる。

言葉

- ・陸上競技が他のスポーツと比べて良いのは、自分の記録を正確に測定できることである。
- ・成長するためには苦しみは欠かせない
- ・トレーニングは苦しいが、苦しみが大きいほど大きな達成感を得られる。
- ・苦しむ準備ができていれば、苦しみには耐えられる。苦しみに向き合えば自分の力を知ることができる。それらに打ち勝つことで強くなれる。
- ・トレーニングは、体だけではなくメンタルにも良い効果がある。正しいトレーニングを行えば自信がついて強い気持ちで戦える。
- ・レース（大会）は、自分を表現できる喜びと考え、怖がる気持ちを頭から全部消す。
- ・陸上は、10分で1位になるよりも、9分20秒で6位の方が価値がある競技。人と比べるのではなく、自分を伸ばすことだけを考えよう。
- ・皆を平等に練習させることは大切。しかし、一人一人の記録を伸ばすためには、同じトレーニングをさせるのではなく、ときには区別することも必要。
- ・言い訳は通用しない。結果が全て、自分の努力しだいである。
- ・練習をやる前にできないと思っただけはダメ。できるかできないかは体が決める。

トレーニング理論

- ・トレーニングでは、常に1日の練習量を頭に入れておくこと。そして、最後まで力を使えるよう考えて練習しなければならない。
- ・フォアフット走法 *本来は短距離走の走法
つま先で着地する。つま先の反動を使って走ると、一步が5cm~10cm伸びる。400mトラック一周では、5~6秒速くなる。
- ・走るときの一番のエネルギー源は、炭水化物に含まれる糖質。ゆっくり走るときは、脂肪をエネルギーとして使う。だから、両方をバランスよく食べなければいけない。
- ・インターバルトレーニングのねらいは、体内に生理的な変化を引き起こし、心肺機能を高めることである。心臓を強くして、送り出す血液の量を増やす。全身にたくさんの酸素やエネルギーを送れるようになれば、持久力が上がる。
- ・脈拍を測定すれば持久力があるかが分かる。脈拍が少ない方が持久力がある。
- ・ペースを落として練習しても記録は伸びない。速くなりたければ、速く走らなければならない。速いスピードの練習は苦しいもの。その苦しさを乗り越えることができれば、苦しみと共に前に進めるようになる。
- ・気持ちを切らさないように集中力を鍛える。
- ・マラソンでは、95%が遅筋（ゆっくり動かすときに使う筋肉）を使う。
3~4%が速筋（速く動かすときに使う筋肉）を使う。高速マラソンでは、ハードなスピードトレーニングを行って、速筋を鍛える必要がある。

アドバイス

〈中1のときに出した自己ベストを更新できないでいる中3女子へ〉

君は、体格に恵まれていて、陸上の素質があり、女子の中で一番伸びる可能性がある。それを生かすかは自分しだい。速くなるには、好きな練習だけではダメ。苦し

くても役に立つ練習が必要。

<記録が伸び悩んでいるキャプテン、中3男子へ>

君は、走りの技術も素質の面でも、皆の中で一番いい。フォームなど直すところの一つもない。しかし、自分の可能性を信じていないように見える。もっと自分の可能性を信じ、自信をもってほしい。

最後に

<レナートコーチ>

皆が自分の目標に向かって、もっと速く走りたいと頑張ってくれたから、私は教えることに夢中になった。私は、いつも、オリンピックや世界選手権に出場するトップアスリートのコーチをしている。この一週間、それと変わらない充実感を味わうことができた。感動的な体験だった。去るのがつらい。ありがとう。

<子供たち>

- ・ 苦しいときに粘るといふ、気持ちを学んだかなと思う。
- ・ (アドバイスを受けた中3女子) 苦しみの連続だったが、最後まであきらめずにやれば、楽しいことが待っている。
- ・ (アドバイスを受けたキャプテン中3男子) このまま陸上を続けていって、大学では、箱根駅伝とか走りたい。

「苦しみを覚悟すれば、楽しさが待っている」