

## 50才の挑戦

盛田 常夫

### それは完敗から始まった

日本人補習校と日本人会の運動会が始まったのは、10年ほど前。昔の中学の運動会と言えば、1年生から1500メートル、400メートル競走などの本格的な種目があった。当地の運動会はゲーム性が強いから関心はなかったが、1997年から800メートル競走が設けられた。面白いことに、発案したのはさくら銀行の丸中さんだったようだ。本人はまったく走れるような体格ではないが、50メートルの短距離走では怪我をする確率が高いので、距離を伸ばした種目を設定したらどうかということだったらしい。

陸上競技のなかで、800メートルとか1500メートルという中距離が一番きつい競技なのだ。これは競技を経験したものでなければ分からない。中距離は耐久力とスピードの相反する能力が両方とも要求されるので、レースの組立が一番難しい種目なのだ。

自分が走るわけではないから、丸中さんにはそんなことはどうでも良かったのだろう。もっとも、800メートルを走り切るのはたいへんだから、力が尽きれば、途中で諦めるから、50メートル走のように急激に頑張りすぎてアキレス腱を切ったり、ゴールに向かってダイビングするなどということはない。その意味で確かに怪我の回避にはなろう。

大使館の城島さんから800メートル新設の話聞き、それでは一緒に参加しようということになった。中学2年の夏に腰を痛めるまでは1500や2000の中距離レースを走っていたから、中距離の走り方は知っている。城島さんは山形の中学チャンピオンで800メートル2分9秒の記録をもっているということだったが、練習しなければ3分を切るのも難しいのが800メートルだ。

1990年に膝を痛めてから、水が溜まるようになり、当時はリハビリ的なトレーニングをやっていた。毎日プールで1500メートルほど泳ぎ、マルギット島で週に4-5回1500メートルのタイムをとっていたが、急遽、練習を800メートルに切り替えた。スポーツだけはトレーニングをしていないと状態は維持できない。昔の記録は参考にならない。サラリーマンが走る競技なら、2分40秒を切れれば、文句無しに優勝だろうと踏んでいた。これだって、100メートル平均20秒だから、練習なしで出せる記録ではない。

丁度、50才の誕生日を迎える1日前が運動会だった。レース構想は決まっていた。これだけ練習しているのは私だけだろうから、最初に飛ばして、後は悠々と流して一位でゴールするというプランだった。案の定、最初の200メートルをかなり速いペースで飛ばしたら、後続のざわめきが消えてしまった。もう大丈夫、後は流そうと思った途端、もの凄い息づかいが迫ってきた。城島さんが慌てて追っかけてくるのかと思いきや、なんと秋山さんだった。この息づかいなら長続きはしないから、前に出したところが、スピードが落ちない。秋山さんは400メートルをほぼ1分8秒で通過し、私は1分10秒で通過したが、こ

のまま競っては潰れるとその時点で諦め、後は流してゴールした。なんと、秋山さんは2分23秒のぶっちぎり優勝。私は11秒遅れの2位だった。ちなみに、3位が恒平、4位が城島さんだった。

聞けば、秋山さんはフルマラソンで3時間を切るし、富士マラソンにも参加した強者だという。毎日、大使館と家を走って通勤するというから、これは負けるはずだと納得したものだ。それにしても、秋山さんの運動神経は抜群だ。ソフトボールの守備をみても、その勘の良さと足の速さが分かる。急斜面を綺麗なパラレルで降りる姿には感心させられる。テニスも粘っこい。もっと体が大きければ、プロのスポーツ選手になっていたことは間違いない。パワーが必要とされる競技には向いていないが、明らかに長距離走向きの体だし、スキー競技でも今はパワーの時代だが、ジャンプなどは体が軽い方が良いから、環境が整っていれば、複合選手にもなれたらと思う。今からでもトライアスロンなどは十分に参入可能だろう。

しかし、何時までも秋山さんを誉めてばかりいられない。もっとちゃんとトレーニングをすれば、もう少し競り合えるのではないか。とはいえ、もう筋肉が若くないから、基礎力から鍛え直さないと、少々のトレーニングではとても追いつかないだろう。でもやってみようということになった。

### 歳をとっても基礎体力は伸びる

この運動会の話を書き、「ドナウ通信」に書き、東京の知人に送ったところ、小包が届き、読売新聞が同封してあった。何か訳ありの新聞だろうと思い、私に関連していそうな記事を探したところ、一つそれが見つかった。「80歳でマスターズチャンピオン。運動能力は50や60を過ぎてても向上させることができる」という記事だった。要するに、人は潜在能力の何分の一かの能力しか発揮していないが、トレーニング次第で、潜在能力を顕在化させることができるので、50歳を過ぎてても運動能力を向上させることができるということだった。人は怠惰に限りなく適応するから、逆に怠惰に陥らないようにすれば、能力が向上するだろう。

ちょうどスイミングで200メートル個人メドレーの1級標準記録を目指していたこともあり、ここは性根を据えて、基礎トレーニングに精を出そうと決めた。いろいろ考えた挙げ句、階段の昇降トレーニングを思いついた。11月になれば、外を走るのは寒いし、却って筋肉を痛めることにもなる。夕方になれば暗くて走れない。ビルの非常階段は建物の内部にあり、空気は澱んでいるが、暖かいし、人の迷惑にもならない。部屋で着替えれば、時間的にも無駄がなくなる。これで決まった。

アストリア広場のオフィスビルは地下2階、地上9階である。正味10階分を5往復することに決めた。階段数にしてほぼ190段、往復で380段、5往復で1900段ということになる。

最初の2ヶ月、とにかく夢中で走った。目標はタイム。もちろん、最初から階段を走れ

た訳ではない。最初の1週間はとにかく5回を完走することだった。ゆっくり歩いて、往復3分、休憩無しで15分で往復した。その要領が分かってから、走り始め、ほぼ2ヶ月で、上り下りとも1段ずつ走るやり方で、5往復11分30秒まで縮めた。ここから、昇りを2段飛びにすることにし、再びタイムを縮めて見ることにした。3カ月目に10分23秒で5往復できたが、面白いことにこれは以後1年以上、更新することができなかった。

5ヶ月目になる1998年3月まで、何度も筋肉がパンパンに張ったり、膝に少し水が溜まったりした。あまり知られていないことだが、少しの水ならば、水泳で水が抜ける。もちろん、徐々に抜けるのだが、その原理は次の通りだ。水が溜まると膝を曲げられない。だから、クロールやバタフライのように、膝を曲げない泳ぎで足を動かすことで、膝の関節が緩み、水が吸収される。それはまた、これらの泳ぎの矯正にもなる。つまり、無駄な膝の曲がりを抑えることになるので、フォームの矯正になるのだ。

膝に水が溜まれば、整形外科医は安静を指示するだろうが、初期には水に浸かって膝の関節を柔軟にしてやるのが症状を改善するし、水で患部を冷やすことにもなる。これは経験した者でないとわからないだろう。

### 階段昇降とランは別

98年の春になり、外を走って見た。これだけ基礎トレーニングをしたのだから、さぞかし記録も伸びるだろうと思いきや、たいした変化が見られないのだ。明らかに、階段を昇降する運動、つまり垂直方向の運動と、平地を走る水平方向の運動では負荷の掛かり方がまったく違うことが分かった。水平方向の運動では体重の負荷が強い。それで今度は膝が悪くない足に過重がかかり、太股を痛めてしまった。面白いことに、走ると違和感のある太股の筋肉だが、階段の昇降では何も違和感は感じない。使う筋肉が明らかに違うのだ。

そういえば、トライアスロンで、水泳の他に、自転車と長距離走の似たような陸上の競技がある。自転車か長距離走のどちらかで良いのではないかと思うが、確かに自転車のような垂直運動で体重の負荷がかからないものと、ランニングのように負荷が直接かかるものでは運動の種類が違うのだ。

経験的に言うと、水泳は陸上競走の5倍程度の強度がある。だから、オリンピック競技のトライアスロンのランは10キロで、水泳は1.5キロとほぼ6倍強に距離が設定されている。自転車競技はやったことがないから経験則で言えないが、オリンピック距離が40キロと決められているから、負荷はランの四分の一と想定されているのだろう。

私も水泳とランのデュアトロンなら競技に出ても良いと思うが、自転車まで練習する気にはなれない。そこまでやると、他の趣味に時間が割けなくなるからだ。階段昇降のトレーニングにかかる時間はいろいろな準備を含めてもせいぜい30分だから、マルギット島に出かけて長距離を走る練習時間の3分の1程度の時間で済む。スイミングだって、準備を含めて1時間もあれば、トレーニングは終わる。

## 記録がでない

水泳と階段昇降や、マルギット島のランニングで基礎体力は確実に向上した。テニスでも息切れがしなくなった。しかし、800メートルのタイムをとっても、ちっとも良くならない。2分30秒の壁が破れないのだ。8ヶ月も、これだけきついトレーニングをやって、数秒しかタイムを上げられないのだ。これにはがっかりした。やはり歳かと。中学時代にこれだけトレーニングすれば、全国でも上位に入っていたらと思う。夏の花粉アレルギーに加え、気管支炎を併発して、1998年の800メートルは秋山さんに楽勝させることになった。何とも不甲斐ないことだ。もっともこの時は天候も悪く、記録も2分28秒前後のタイムで、2位の城島さんとの距離もそれほど空いていなかった。走ることができていれば、競ったレースにはなっていたらと思う。

## トレーニングを変える

1999年春からトレーニング方式を変えた。階段昇降は3-4回に止め、そのうち1-2回を全力で昇ることにした。瞬発力を付け、スピードを養うためである。ランは外のコンクリートではなく、フィットネスクラブのマシーンに変えた。その方が膝や筋肉を痛めないし、条件に左右されない。というのは、5月のマルギット島はカナダ樹木の綿埃が雪のように舞い、6月からは蚊柱が立つ。とても快適なランとはいかないからだ。

痛めている太股の筋肉を強め、すねの筋肉の硬直を和らげるためには、ランニングマシーンで走り込む方が良かったことが分かった。マシンの欠点は、スピードの限界があること。通常のタイプでは、1時間当たり16キロ(100メートル22.5秒)が最高速度で、800メートルが3分ちょうどのペースである。

結局、去年はマルギット島で走ったのは10回ほどで、後はひたすらランニングマシーンで走っていた。スピードを確認するために、マルギット島を走る時には150メートルダッシュを10回ほどやってから、800メートルや1500メートルを走った。最初に800メートルのタイムをとったのが、6月末でこの時に、いきなり2分30秒で走ることができた。その翌日には、2分26秒で走り、なんともあっけなく30秒の壁を破ってしまった。タイムが伸びる時はこういうものだ。

この1年半の階段昇降はエクセルファイルになっているが、この記録を見ると、この頃には、190段の階段をほぼ40秒で昇っている。運動会直前には38秒前後で昇っている。ほんの8ヶ月前には1分近くかかっていたものだ。

8月中旬に夏の花粉アレルギーを避けるために、スペインの海岸へ行ったのも良かった。城島さんと4回ほど2キロの芝生の道を一緒に往復したが、競走して走ることで、久しぶりに中距離競技の気分を満喫できた。

## 雪辱作戦

1999年の運動会は秋山さんと走れる最後のチャンス。ここで雪辱しておかないと、一生



チャンスがない。作戦は決まっていた。前半は自重し、最後の 250 メートルで一挙にスパート。秋山さんに勝つ方法はこれしかない。というのは、秋山さんは基本的に長距離選手だから、コンスタントにタイムを刻むことはできるが、スピードの大きな変化には付いてこれないだろうという確信があったからだ。もっとも、前半が速すぎると後半のスパートの余力は残っていないだろうし、後半のスパートが早すぎると、最後に失速するリスクがある。ここが中距離レースの面白さなのだ。

レースは秋山さんが最初から引っ張ってくれたので、レースの組立は簡単だった。最初に前に出てくれた時に、これで行けると判断した。400 メートルの途中タイムは 1 分 9 秒前後。けっして遅いタイムではないが、十分に余力が感じられたので、これで勝ったと思った。後はいつ仕掛けるかだ。800 メートル走の場合、400-600 メートルにかけてが一番きつい。実際に、第一コーナー終わりの 500 メートル近辺で少し離されたが、直線に入って距離を縮めつつ、一挙にスパートした。目測で残り 200 メートル強の地点だったと思う。中途半端なスパートでは付いて来られるから、絶対に付いて来れない瞬間スピードを維持しなければならない。後はゴールになだれ込むだけだ。完勝とはいわないが、快勝と言えるだろう。審判席のタイムは 2 分 20 秒だった。100 メートル平均 17.5 秒、時速 20.6 キロである。

秋山さんがいなくなれば、レースを組み立てる面白みがなくなる。後は記録をどこまで伸ばせるかだ。2 分 15 秒前後までは伸ばせそうな気はするが、それ以上は練習方法を変えないと駄目だろう。そして、この記録を維持できれば、60 歳位でマスターズでも結構闘えるかもしれないなどと考えているが、競技を目指したトレーニングはしたくない。それにはすべての余暇をつぎ込まなければならないからだ。

城島さんはピアノの技術向上を優先し、走るトレーニングはしていない。私はピアノの技術の向上に絶対的な限界があることを知っているから、ピアノには深入りしない。人は自分の歴史に照らして、今を活かす趣味や仕事に従事する。たまたま今の私は昔、腰を痛めて断念した競技生活を、もう一度満喫したいという気持ちが、自分を駆り立てた。それで何かなるというわけではない。いろいろなこと試して、それぞれのスポーツや芸術のもつ深さを堪能することで十分だ。

ただ言えることは、人生、いくつ歳をとっても、自分から老けてはいけないということだ。鍛錬と努力で、いろいろな道は開けてくる。逆に、怠惰であれば、道は限りなく閉じられてくる。

1999 年 9 月