

リズムとテンポ

盛田 常夫

あらゆるスポーツ競技には、固有のリズムとテンポがある。もちろん、それらは定型化された形(フォーム)の中で表現されるが、アマチュア愛好家にとっても、それぞれの競技がもつ固有のリズムとテンポを体得することが、上達の鍵になる。

四月末の水泳の日本選手権で、日本の平泳ぎのホープ北島康介は五 米で 27 秒 99 の日本新記録を出した。北島はもともと二百米の長い距離を得意とする選手で、二百米平泳ぎの世界記録保持者だが、スピードをつけるために五 米の短距離にも力を入れている。五 米と二百米では北島の泳ぎは大きく変わる。そこには距離に応じたリズムとテンポという要素が働いている。そういう視点から競技を見直すことで、競技への理解を深めたり、自分のフォームを修正したりするのに役立てることができる。

陸上では五 米も二百米もたいした距離ではないが、水泳の距離感は別である。陸上競技で換算すると、百米走と千五百米走ほどの違いがある。陸上競技で百米を専門にする選手は二百米を兼ねることが多く、選手によっては四百米まではこなすが、それ以上の距離の競技は練習しない。逆に、八百米や千五百米を専門にする選手は四百米を走っても、百米や二百米を走ることはない。それほどに距離の違いは、競技者の専門性を必然化させる。

水泳でも陸上でも、距離によって肉体的な鍛錬やトレーニング方法が異なるから、これを両立させることは難しい。近年、ジョギングや水泳の愛好家が増えているが、自己流のトレーニングで、自我流のフォーム(リズムとテンポ)で頑張る人が目立つ。アマチュアでも優れた選手のフォームから学ぶことで、進歩が得られるはずだ。そのためには、競技の固有のリズムとテンポを良く学ぶ必要がある。

最初は模倣から

あらゆる学習は模倣から始まる。それは言語の習得であれスポーツであれ、文章表現であれ音楽演奏であれ、皆、最初は自分よりうまい人、憧れる人を真似ることから始まる。徹底的に真似た後に、それで物足りなくなった所からその人なりの新しい境地が開かれる。

スポーツにおける模倣は、まずフォームから始まる。上達が早い人はフォームの模倣がうまい、つまり人真似がうまい。真似は観察力と再現力で決まる。運動神経が良いというのは、かなりの程度、この観察力と再現力に依存している。

フォームというのは形だけではない。それぞれの競技のフォームは、陸上競技であれ水泳であれ、あるいはテニスであれ、固有の間合いを持っている。固有の間合いとは、一定のリズムとテンポに他ならない。したがって、フォームを真似るとするのは外形を真似るだけでなく、その形に内包されているリズムとテンポを真似ることなのだ。リズムとテンポ

はまた、呼吸法（リズム）とも密接に結びついている。

たとえば、水泳を始める場合、一定のリズムで確実に呼吸しなければ、すぐに苦しくな
って続かない。大抵の初心者は息を止めて手足を動かそうとするので、長く泳げない。息
をしなければ、プロの選手だって苦しくなる。連続するフォームのどこで息を吐き、どこ
で息を吸うか。このリズムを体得しなければならない。陸上競技でもリズムをとって呼吸
することが重要で、たんに外形的なフォームだけを真似れば良いわけではない。

水泳のリズムとテンポ

平泳ぎは、脚を蹴る、体を伸ばす、手で掻くという三つの動作が、二拍子で行われる泳
ぎだ。この場合、脚を蹴る動作と体を伸ばす動作は同時に行う一拍の動作で、手で掻く動
作は二拍目の動作になる。一拍目の動作で顔が水中にある時に息を吐き、二拍目の動作で
顔が水面上上がったところで息を吸う。

素人で一番多い間違いは、この動作を一拍子でおこなうやり方だ。脚を蹴るのと手で掻
く動作を同時に行う。これでは脚で蹴った推力を、手で掻き消すことになるから、推力が
得られない。この一拍子の動作を二度繰り返してリズムをとっている人をたまに見かける。
最初の一拍子のストロークで水面に顔をつけ、二度目のストロークで顔を上げる。本人は
一拍子を二回繰り返すことで二拍のリズムをとっているつもりだが、一拍子の間違ったリ
ズムを二回繰り返しているだけだ。ストローク数は多くなるが、前に進まない。ただ、こ
のような自己流のフォームの人に注意を喚起しても、まずアドバイスが受け入れられる
ことはない。一つの競技の身のこなし方で、他の競技の身のこなし方が推測される。これ
までの経験上、この推測は間違っていない。

北島選手の二百米の泳ぎを見た人は少ないと思うが、彼の泳ぎは非常に大きい。フォー
ムを大きくとることの重要性は、すべてのスポーツ競技に言える。こじんまりしたフォー
ムで固まると、その後の発展がない。大きなフォームを修得することが、大きな飛躍に結
びつく。テニスでも野球でもコーチが見る視点は、そこにある。

二拍子動作を一ストロークと勘定すると、北島選手の場合、二百米を泳ぐ場合には、五
米を 15-16 ストローク（テンポ）で泳ぐ。つまり、一ストロークで三米強の距離を稼ぐ
泳ぎをする。一つ一つのストロークが大きく、非常に力強い。ちなみに、今年の全日本選
手権の二百米での五 米ごとのストローク数は、15-15-16-20 である。最初の百米を最大限
に大きな泳ぎでまとめ、百米から百五 米で一ストロークだけ上げ、最後はピッチ泳法に
切り替えている。

他方、北島は五 米の短距離を泳ぐ時にはこのストローク（テンポ）数が 24 に上がる。
一ストロークはほぼ二米の距離で、距離が短くなった分だけテンポを上げてピッチ泳法を
する。五 米競泳では、二拍子が限りなく一拍子に近いピッチになる。これを見て、平泳
ぎは一拍子動作だと勘違いしてはいけない。百米競泳の場合には、前半の五 米が 21-22
ストローク、後半の五 米が 25-26 ストロークになる。

このように、五 米、百米、二百米という日常感覚ではほとんど区別できない距離でも、まったく異なったリズムとテンポの泳法が使われている。ここまで注意して見ると、水泳競技の奥の深さを体験できる。

陸上のリズムとテンポ

競泳では短距離はピッチ泳法（フォームをコンパクトにして、テンポを上げる）、長距離がストローク泳法（テンポを下げて、フォームを大きく）になる。ところが、陸上競技ではこれが逆になる。短距離ではピッチが上がるという意味では同じだが、フォームは可能な限り大きくとる。一步一步のストライドを大きくすることで、一步で稼げる距離を大きくする。これが短・中距離の走法である。これにたいして、長距離では一步一步のストライドを短めにして、その代わりにピッチ（テンポ）を上げる。そうすることで、可能な限り疲労の蓄積を緩和し、スタミナを保存する。

最近のマラソンを見ていると、ストライド走法で走りきってしまう選手も多くなったが、それは比較的長身の選手の場合に観察でき、日本人選手のように小柄な場合はほとんどがピッチ走法である。例外は、長身で1万米から転向した高岡寿成選手ぐらいだろう。

陸上競技のハードル競技やフィールド競技の場合には、歩数や間合いを決める。最初のハードルまで何歩で行き、後はハードルごとの歩数を決めて走る。走り幅跳びや走り高跳びも、踏切板への歩数を決めて走る。

昔はマラソン競技でも、中京大学の小柄な中尾選手が活躍していた時代には、1分間のストライド数を実況中継していたが、かなり前からもう数えなくなった。それでは、トラック競技のリズムやテンポは何で測っているのだろうか。これもやはり距離によって異なる。

百米の場合にはスタートから加速する行程、そこからトップギアに入る行程、マクシマム状態でゴールになだれ込む行程があるわずか10秒の間で、この行程を感覚的に覚えていく。二百米の場合はもう少し余裕があって、前半の百と後半の百をどう走るかを定める。四百米の場合は、前半、中盤、後半に分けて、スピードとスタミナを配分する。スタミナが切れる最後の百米が一番苦しいところだ。八百米の場合は、最初の四百を何秒で入って、後半の四百を何秒でまとめるという計算をするが、後半のさらに最後の二百をどれ位のスピードで走れるかが、記録と順位に関係する。

五千米や一万米になると、四百米のラップ、つまりトラック一周のスピードを測りながら、ペースを決める。一周を60秒で行く、64秒で行く、あるいは68秒で行くのか。一周60秒なら百米平均15秒、64秒なら百平均16秒というように、百米のスピードをペースに一周のスピードを体得していく訳だ。

数年前に久しぶりに法政大学多摩キャンパスを訪れた時に、陸上部監督の丸山吉五郎さん（法政大学名誉教授、関東学連理事長）をお願いして、学生と一緒に走らせてもらった。女子マネージャーが四百米ごとのラップを大声で叫んで、ペースの確認をおこなっていた。

ギア・チェンジ：リズムとテンポの切り替え

マラソンの場合には1キロ平均のタイムを基準に、5キロごとのラップをとって行く。たとえば、女子マラソンの30キロ過ぎで揺さぶりをかける場合、それまで百米平均20秒（1キロ換算で3分20秒、5キロ換算で16分40秒）のペースから、たとえば百米平均18秒（1キロ換算で3分、5キロ換算で15分）にギア・チェンジする。このスピード・アップした状態をどこまで持続するかは、彼我の余力で決まる。相手が簡単に付いてくる場合には、無理しないでスピード・ダウンし、次のチャンスを待つ。あるいは、今度は相手が揺さぶりにくるのを待つ。相手が付いて来なければ、どれだけ離れたかを確認しながら、ペースを元に戻して、相手との距離を維持する。スパートのチャンスは、相手の息づかいや表情を感じ取ったり、あるいは走りの変化を注視しながら決める。

マラソンでは相手のリズムとテンポを崩すことでライバルを振り切る。一定のペースの等速運動から加速する場合、一時的に高いエネルギーが必要なだけでなく、アップしたスピードを維持するために、余分なエネルギーの支出が必要になる。それに耐えうる余力を持っているかどうかで、勝負が決まる。

高橋尚子が強いのは、まさにこのギア・チェンジに耐える心肺能力をもっているからである。高橋の一分間の脈拍数は40を切るそうだ。一般に運動選手の脈拍は遅いが、これは心臓が一回で送り出す血液量が多くなるからだ。脈拍は血液ポンプが一分間に働く回数だから、これが少なければ少ないほど、ポンプの容量が大きくなることになる。ポンプの容量が大きければ、激しい運動をしても、ポンプの動作をそれほど速めなくても運動を継続することができる。このことは加速運動を行う際にとくに重要だ。すでにかかなりの距離を走った状態でのスピードの加速運動は、体に大きな負荷を与える。スピードを上げると心肺機能への負担が高まり、それまで安定していた脈拍数が上昇し始める。心肺機能に余裕がなければ、この加速に伴う脈拍上昇が激しくなり、加速された状態を維持できなくなる。高橋の脈拍数の上がり方が小さいので、ギア・チェンジに対応できる余力能力が大きいということだ。小出監督が、「軽自動車が3000CCのエンジンを積んでいるようなもの」と表現するのは、こういうことだ。

ただ、ここにはもう一つの秘密がある。それは体重である。車と同じで、車体を限りなく軽くしてエンジン性能を上げることでスピードがでるように、マラソン選手も体を軽くして強い心肺力で走ることが求められる。しかし、体を絞って体力を消耗してしまえば、元も子もない。そこがトレーニングの最大の難関である。

マラソン選手の体重は驚くほど軽い。今年の世界選手権に出場する日本女子選手五名の平均体重は42キロである。身長は150から164までばらばらだが、とにかく軽い。高橋も163センチ49キロと登録されているが、競技直前には42-3キロになっているはずだ。

同じことは男子についても言える。世界選手権に出場する男子選手の平均体重はなんと52キロである。身長176センチの清水康次選手も52キロである。これだけ体を軽くしないと、百米平均18秒のスピードで42キロは走れないということだ。

これからジョギングでもしてみようかと思う方は、まず体重の調整から始めると良い。ジョギングで体重が減ることはない。だから、長続きさせようと思えば、まず体を軽くすることから始めなければならない。1キロ体重を落とすごとに、体が軽くなって長く速く走れるはずだ。

(2003年5月)