

私のトレーニング法

千葉県第 3 支部・M 8 5・12-1931・千葉市 杉村健太郎

陸上競技開始の動機

学生時代はクロスカンントリーキーの選手だった。マラソンを 6 7 歳ではじめた。マラソンは「秋田内陸 100 km マラソン」100 km の部に 6 7 歳でエントリーが初マラソン。7 8 歳で 100 km の部を 10 回完走した。スキーのマスターズ大会にも参加していた。この両方の練習のため、6 9 歳で単身赴任地の秋田県マスターズ陸上連盟に入会した。トラック競技は初めてだったため、4 0 0 m 競技からはじめた。マラソンフォーム・ランのため、400 m の短距離走は限界になってしまい、マラソンに近い、3000 m の部に主力をおいた。秋田県マスターズ連盟に 15 年間所属した。ウルトラマラソンの練習のために始めた陸上競技は風を切るスピードが楽しくてやめられなくなった。R3 年に千葉県マスターズ陸上連盟に加入した。

トレーニング法

100 km 競技に参加していた時は年間 800 km ぐらいの練習とクロカンスキーを練習した。現在は週 1 回街なかに設定した 4 種類のコースのうち、10 km コースをランする。設定コース以外の道路はランしない。同じコースにするのは、道路状況、自動車、自転車、歩行者、が予測できるため。10 km のうち、歩道付道路 6 km、歩道なし 4 km。コンビニトイレも、2 か所予定しておく。自宅ゴール直前 400 m は、スパート区間として、必ず 3 分以内に、走り切る。この区間の練習が、トラック種目の練習になっている。真夏は、33℃以上の環境では練習しない。

ラン終了後はラン・スクワット 100 回、膝を深く曲げるスキースクワット 60 回、身体前屈の腹筋運動を、30 秒で 15 回のスピードでおこなう。事前事後の、ストレッチはしない。

ラン開始前は、30 分はトイレ大・小をすませる。

トレーニング日誌を必ずつける

ラン距離、タイム、ラン終了ご 1 分の、心拍数、体重、体脂肪も記録する。体温は起床時に毎日記録する。日誌は平成 14 年から、ランナーズ付録を使っていたが 10 年前から、ランニングマガジン 11 月号付録を使っている。

体調基準値として、心拍数、ラン終了 1 分後の心拍数を記録する。基礎心拍数 55 ～ 65 なので、この数値の 2 倍の心拍数を越えないようにする。最大でも 1 分あたり 120 を越えないようにする。血圧は、5 年前に、160 にもなったので、1 日あたりの食品の塩分を 8 g/日に徹底して、抑えている。上が 140、下が 85 で推移している。晩酌は、アルコール分で 45 ミリリットル以下にしている。

怪我・安全・アスリートとしての配慮

1 週間に 2 回計 20 km以上の練習はしない。

転倒、自動車事故は、「もらい事故」もさける。自動車運転では、歩道でなくても、横断しかけている人の前では、必ず止まる。狭い道路では、自転車を追い越さない。ランは、歩道で人を追い越すときは、車道にでて歩行者を守る。

R5/12/20 記