

自転車競技部

—自転車競技部における指導について—

部長・監督 形本 静夫

1 部の歴史

本学における自転車競技部の歴史は1992年に始まる。きっかけは、女子のスポーツ推薦入学者の中に、全国大会で優秀な成績を取めた実績を持つ選手が1名いたことによる。もちろん、当時学内に自転車競技の専門家はいなかった。しかし、故青木純一郎教授と私が体育学部出身者で、日本アマチュア自転車競技連盟の科学部会の委員を務め、さらに現澤木啓祐特任教授からの推薦もあって、両名で指導の任を引き受けることになった。

早速男子学生1名の協力を得て自転車競技同好会を結成し、故青木教授が顧問、私が監督となって学連への登録を急いだ。5月上旬にあった東日本学生選手権へのエントリーには間に合わなかった。しかし、大学の顔となるユニフォームも5月半ばにはなんとか出来上がり、下旬に小田原競輪場で開催された全日本アマチュア選手権には、かろうじて出場することができた。

指導を引き受けたものの、私には自転車競技の経験は全く、早稲田大学の合宿への参加や全日本の合宿に参加した折に学んだものを学生のトレーニングに適用し、試行錯誤を繰り返しながら選手強化を図るしかなかった。調べても分からないところは、自分で自転車に乗って確認するということが続いたが、大学および大学院時代に学んだトレーニングやコーチングの基礎と自分の専門である運動生理学の知識は、指導やトレーニングプログラムを立案し、修正するのに大いに役立った。

同好会として発足した部は、その後4年の歳月を経て、1996年には部への昇格が認められた。しかし、相変わらず部員の数は少なく、男子はスポーツ推薦対象種目でもなかったことから、経験者の入部は結果的にゼロであった。したがって、選手強化は大学から始めた素人を育成するしかなく、インカレにも出場できない年が数年間にわたって続き、努力が報われることのない苦しい時代であった。しか

し、2000年には、高校時代趣味で自転車に乗っていたという部員2人が力をつけてインカレ総合7位の原動力となり、その活躍が大学に認められて、2002年よりわずか2名ではあるが競技経験者の入部が始まった。それでも数名の小さな部にしかすぎなかったが、2003年のインカレでは6名の部員がトラック出場種目のほとんどで1位あるいは2位に入る活躍を見せ、初めて総合3位に輝いた。この年には、女子が初めて総合優勝を果たし、学生自転車界に「順天堂大学あり」、の印象を強く植え付けることになった。

インカレで戦うには、トラック競技12名、ロード競技8名の選手が必要であるが、マイナー競技の悲哀でそれ見合う部員を確保できない。したがって、インカレで強豪大学と覇を競うためには、部員全員の調子を最高に仕上げなければならない。これは、毎年乗り越えなければならない辛くて高いハードルであるが、それが指導者としての自分を有形無形に鍛えてくれたことは確かであり、感謝しなければならないと思っている。

2 指導における留意点

大学生になると、中学・高校時代とは異なり、自然の発育発達に任せた競技力の向上は期待できない。巧みなトレーニングを繰り返すことによってしか選手の能力開発はできない、というのが私の指導上の基本姿勢である。この考えに基づき、日々の指導に際しては、以下の点について特に配慮しながら、トレーニングプログラムの立案とアドバイスをを行っている。

人間の体は刺激に対する適応能力が高い。したがって、日々のトレーニングで起こる身体諸機能の反応は、時間的・空間的に加重され、やがて構造や機能の永続的な拡大現象（適応＝トレーニング効果）をもたらす。しかし、運動刺激に対する反応性が高く適応性にも優れているということは、反面、トレーニング刺激のマンネリ化が起きやす

いことを意味する。このことから、私は日常の指導において、トレーニング刺激がステレオタイプ化しないよう、特に気を付けている。仮に、500 mを5本走るとしても、すべてを全力で走る、物理的にビルドアップして走る、努力感を上げながら走る、一定のペースで走る、ドラフティングを利用して走る、スタート時のスピードを変える、ギヤを変える、休憩時間を変える、等など内容を様々に変容させながら選手に行うようにさせ、トレーニング刺激が単調にならないよう注意している。

また、トレーニングプログラム作成に際しては、各種目で主役を演ずるエネルギー供給系の capacity と power を出来る限り独立して向上させることができるように配慮している。さらに、中長距離種目においては、いわば供給に相当する中枢循環能力と需要に相当する筋の酸化能力を鍛えるメニューをはっきりと区別し、選手たちにその学問的背景を教授し、トレーニングの意識性・自覚性の原則の大切さを理解させるよう心がけている。

3 近年の工夫

休暇中の合宿練習では、二部練と称して、午前午後の2回練習することが常である。自転車競技部でも長年そのようにしてきた。午前の練習は9時～11時半、午後は3時～6時が一般的である。しかし、1週間から10日間にわたる合宿練習中の選手の様子を窺っていると、日増しに動きが悪くなっていくことが見て取れる。合宿でいつもより練習量が多くなるのだから疲れても仕方ないし、その方がその後の調子のあがりやよくなると選手も考えていたが、私は本当にそれでいいのか常々疑問に思っていた。疲れてくると運動のスピードは必然的に低下する。しかし、疲れているのでトレーニングの主観的運動強度は高く心理的達成感を得られるが、物理的強度は明らかに低下している。このようなことを繰り返していたのでは、低い物理的運動強度に適応した体が出来上がってしまうのではないかと、私はこのことを恐れた。

合宿の中間に休息日を入れる、1回のトレーニング量を減らすなどの工夫も試みたが、現象の改善にはさほど効果はなく、結果的に生じた切れのない動きが大切な試合まで続き、高いパフォーマンスを発揮させることができなかつたことも経験した。しかし、トレーニング後のタンパク合

成は、トレーニング後3時間まではプラスに転じないことを示唆する論文があることを知った。

そこで、昨年より、強度が高くタンパク分解が起きやすいと思われる夏の合宿では、午前と午後の練習の間には少なくとも6時間前後の時間が空くように工夫してみた。具体的には、午後の練習時間はそのままとし、朝の練習時間を6時～8時半とした。また、朝食は練習終了直後の9時には取らせて、筋におけるグリコーゲンやタンパク合成が不利益を被らないように配慮した。朝6時からの練習は、機能の目覚めの面からは多少問題はあると思われたが、早く寝る習慣が形成され、また朝練習後に十分な休養が取れることから選手の評判は決して悪くない。さらには、合宿時の疲労軽減や合宿終了後の疲労の回復もスムーズになり、試合前のテーパーリング（日本ではコンディショニングが使われているが、諸外国ではこの言葉は体力づくりを意味する用語として使われているのでここでは使わない）も順調に行えるようになった。合宿スタイルの変更に合わせたトレーニングメニューの工夫をさらに行っていけば、さらなる好結果が生まれるのではないかと考えている。

4 今後の課題

スポーツのコーチングにおいて大切なことは、コーチと選手の関係が1対1になっている、あるいは選手にそうなっていると思わせることだと考えられる。しかし、現実には、1人で複数の選手を対象として指導することが求められる。このとき大切なのは、コーチと選手の間関係が物理的には1対複数であっても、個々の選手に対して1対1の関係になっていることを感じさせることである。監督やコーチは自分に何ら関心を持ってきていないと感じられた時点で、指導の原点となるコーチと選手の信頼関係は崩壊すると思われるからである。したがって、一時期20数名にまでに膨れ上がった部員の指導を1で行うことは、大変な労力を伴うもので、研究との間で多難な日々を送ったことも事実であった。しかし、そのような困難に怯むことなくことごとく今日まで来ることができたのは、競技にかける部員たちの尽きることのない情熱と日々の精進という強力な後押しがあったからに他ならない。

しかし、学部・大学院における教育と研究の推進が急務の中で、部活に割く時間を増やすことは不可能である。ま

た、いずれは後進に道を譲らなければいけない場面に必ずや遭遇することになる。手塩にかけて育ててきた部員の指導から身を引くことは、指導者にとっては、わが身を切られるほどに辛いことである。したがって、どうしても交代のタイミングを逸しがちになるのが常であり、それによる弊害をいくつも私は見てきた。培ってきた伝統を維持し、部をさらに発展させていくためには、いつ、どのようにしてスムーズな指導者の交代を行うのがよいか、決断を迫られたのが今年であった。この問題に対し、時間をかけて前任の指導者が部員に与えてきた色を徐々に薄めていく、これが私の選択した決断である。何度かのミーティングの中で、部員も私の意図を理解してくれたと思っている。とはいっても指導から完全に身を引いたわけではない。単に先頭を切らなくなっただけであり、指導する者と指導を受ける者という立場は今まで通りである。

幸いにも、学外者ではあるが手島敏光氏（法大卒）と大原寛一氏（早大卒）の2名が、後継者が育つまで協力してくれることとなった。手島氏は東京オリンピックの代表選手で、その後は競輪選手として長年活躍されるとともに、学生自転車界トップ校の一つとして君臨する法政大学のコーチを長年務められてきた経験をお持ちである。また、大原氏は強豪早稲田大学の監督として、全日本学生チームロード選手権での優勝をはじめ、多くの優秀な選手を輩出させてこられた。氏には、まだ本学の自転車競技部がよち

よち歩きの間、春や夏の合宿に進んで招いていただくなど、部の歴史の創出に多大な貢献をいただいた方でもある。

本学部における部の指導は「教員でなければならない。」、あるいは「卒業生であるべきだ。」との意見が根深くある。理解できないわけではないが、私は必ずしもそうでなくてもよいと考えている。基本的には、価値観は異なってもよい、共有できるかどうかの問題だと思っている。むしろ、同様ではない価値観に基づいた指導を受けることも、学生の「観」の拡大には必要であると考えている。部員は、卒業すれば、いやでも印旛の地から世間の大海に放り出される。そして、そこでこれまでとは違う様々な異種の刺激と遭遇することになる。したがって、異なる学風を持つコーチの指導を受けることは、このような異なる刺激に柔軟に対応する能力の涵養に役立つと思っている。教員としての私の役目は、部員がこのような異種の刺激に遭遇しても、拒否反応を生じさせないように指導していくことにあると考えている。

このように、指導体制が少しずつ変容する中で、私と部員の関係も確かにかつてとは変わりつつある。しかし、教員と学生という関係は、どのような指導体制になろうとも変わらないし変えようとも思わない。このような状況の中で、今後の部の発展に寄与できる新たな関係を構築するには、練習前のミーティングやトレーニングにおける接し方の工夫が必要だと考えている。