



蓼科でトレーニングする谷川選手と中島コーチ。蓼科へ行く最大の目的は高所トレーニング。中島さんによると標高1500mを超えると高所トレーニングの効果ははっきりと現れ1600mの蓼科でも十分という。またこの標高ではかなりスピードを追求したトレーニングも可能で筋力強化もできる。容易に東京と往復できるため、北の丸公園でのスピードトレーニングと組み合わせ、心肺機能と筋力を効率よく鍛えることもできるという。左端は水城氏

特集

谷川真理選手も実践！

1キロ分ランナーも応用できる 周回コース

120%活用法

周回コースの魅力は手軽なこと。誰でもも一つくらいコースを持っているし、初心者がまず走り出すのも公園などの周回コースで最近活躍の谷川真理選手のトレーニングも周回コースを中心にしたものという。使い方ははゆっくりランナーのジョギングからトップ選手のトレーニングにまで使えるのが周回コース。誰にでも使えるその利用術を探ってみた。

取材・構成／水城昭彦
写真／飯田照明

谷川真理選手（良品計画）が目ざましい活躍を見せている。昨年は世界ハーフマラソン選手権で2位になり、続く東京国際女子マラソンでは自己新。今年に入ると、パリマラソンを2時間27分55秒の大会新で制し、炎天下の札幌国際ハーフマラソンでも優勝と、進むところ敵なしの快進撃を続けている。かつて、超長距離の走り込みでスタミナ抜群といわれた谷川選手。最近ではスピード派に転じたが、そのスピードトレーニングの舞台となったのが、蓼科の女神湖周回コースと、東京北の丸公園の周回コースだった。周回コースのトレーニングにはどのようなメリットがあるのか。谷川選手の具体例をまじえながら、コーチの中島進さんに語ってもらった。

周回コースでのトレーニングが、自己記録更新につながった

谷川のトレーニング内容ががらりと変わったのは、昨年の4月からです。それまではゆっくり長く走り込む練習が中心でしたが、その時点からスピード練習中心に切り替えました。具体的には、ロングインターバルやペース走などです。それが、ハーフマラソンでの好成績につながり、ひいてはマラソンでの自己記録更新

に役立ったと思います。

スピード練習はほとんど周回コースで行っています。東京にいるときには、北の丸公園の1周800mのコース。蓼科で高所合宿を行っているときは、女神湖の周りを走る1周1800mのコースです。そういう意味では、最近の谷川は「周回コースのトレーニングで強くなった」といえるかもしれません。

蓼科での高所合宿は、谷川が走り始めたころから行っていますが、以前は丸1日かけて行う超LSDを重視していました。朝から夕方までかけて70*ぐらい走ることもよくありましたが、こういうトレーニングは、短い周回コースではあきてしまつて苦痛です。当然、ハイキングのように大きく山をめぐるコースをとっていました。ところが現在は短い周回コースが中心で、たまにのんびり長い距離を走るときに、往復コースを使う程度です。

この変化は、谷川というランナーの成長に合わせて、適切な選択を行ってきた結果だといえるかもしれません。まず超長距離走で基礎を築き、それにスピードを上乗せしていく。そのスピードをはかる段階で、どうしても周回コースが必要だったわけです。



9月26日、谷川真理選手はオスロで行われる第3回世界ハーフマラソン選手権に日本代表として出場する。今年には出場したレースで全部優勝しており、目標はもちろん優勝。その後アメリカ・ニューメキシコ州のアルバカーキ(標高1600m~1800m)で高所トレーニングを行い、東京国際女子マラソンに出場する。

1周を基準に ペース管理ができる

周回コースの最大のメリットは、なんとといってもペースをしつかり管理できること。たとえその1周の距離が正確でなかったとしても、毎周同じ距離を走っていることだけは確かなのです。切りのいい距離でなくとも、1周ごとのラップタイムを取っていけば、自分のペースを把握することができます。スピード練習を行う場合には、こういったペース管理がとても重要です。きちんと記録を残していけば、自分の弱点もわかるでしょうし、現在の体調もつかめ

るようになります。もちろん、1周の距離が正確に測定されているに越したことはありませんが、だいたいの距離がわかっているだけでも大丈夫。蓼科の女神湖はほぼ平坦な周回コースがとれるのが魅力でした。標高1600mで1周1800mの平坦な周回コース。高地トレーニングの効果もあると考えています。

女神湖周回コースでのトレーニングは、インターバルとペース走が中心です。これを基本的には1日おきに組み込んでいきます(体調によっては中2~3日の休養練習をはさむこともある)。

- ・ インターバルの内容は、具体的には次のようなものになります。
- ・ 1200m×7~10本
- ・ 1800m×5~6本
- ・ 3600m×3本

周回コースのトレーニングでは、1周の距離がトレーニング距離の基礎単位になります。女神湖は1800mなので、1200mのインターバルを行う場合には、つなぎのジョギングを600mにしています。

ここにあげた例は、ハーフマラソンを目指すときの練習例で、走距離の合計が10*程度になるようにしてあります。ペースは目標とするレースのペースを意識して決めることに

なります。したがってフルマラソンが目標の場合にはペースをやや落とし、その代わり本数を増やします。また、1本の距離が長いトレーニングが多くなり、3600m×5本などが中心になります。

ペース走は、18*(10周)、36*(20周)などで行います。当然、ハーフマラソンの前は10周のトレーニングを重視し、マラソンの前は20周を重視します。

東京でのスピード練習は(北の丸公園800m)、トレーニングの組み立て方は女神湖の場合と同じですが、1周の距離が短いので、800m、1000m、1200m、1600mといった距離のインターバルが中心になります。マラソンを前にして5000m×3本といったトレーニングを行う場合には、1周5*の皇居コースを使います。

谷川の練習は私とのマンツーマンのため、給水の面からも周回がベストだといえます。また、ウェアの調整も周回コースは便利です。あと1枚着る、あと1枚脱ぐといった微調整が可能です。つまり谷川が周回コースを利用しているのは、必要に迫られたから、という一面もあるのです。そういった意味で市民ランナー向きなのかも知れません。

取材・構成/夜久弘

工夫次第で快走のヒントに ランナーに聞く、周回コースの知恵

周回コースで効果アップ① 今あるコースを見直して マンネリを打破する

コースをよく知って
走りにバラエティを

周回コースをうまく活用するにはまずコースをよく知ること、と提言するのは国立競技場ジョギング教室講師の内山雅博先生。誰でもホームコースの周回距離ぐらいいは知っている。ところが、距離表示のあるコースは別として1周何*とはわかっていても途中の距離までは把握していない例が多い。1周の距離しか知らないければコースをただ回るだけの練習に終始してしまい、マンネリに陥りやすいのである。

「インターバル走やペース走など変化走をいれるには、どこからどこまでが何キロかを知らなければいけませんね」
距離の測り方は自転車や車のメーターを利用していいし、歩数で調べる手もある。距離の測定により、たとえば今まで5*の周回コースというひとつの固定観念にとらわれていたものが、100m×50であり、1000m×5、あるいは2000m×1+1000m×2+2000mのコースでもあることが分かってくる。そうすればおのずとバラエティに富んだトレーニングが組めるというわけである。1000mごとにペースを上げ下げしながら1周する方法、ジョグと100mダッシュを繰り返しながら周回するなど自在だ。

また、内山先生は周回コースはマラソンのトレーニング計画を立てや

初心者ランナー 応用法

今日から走り始める人に 周回コースの使い方

スピードが速すぎないように。1周どころか何百メートルも行かないうちに息が切れてしまう。まずは歩くのと同じくらいのスピードから。(一)

長さが負担になるようなら、距離は1000m程度の短いものにする。たった一人で走るよりも、ランナーが何人も走っている周回コースの方が走り出しやすい。しかし初めのうち先輩ランナーに抜かれっぱなし。それを気にして抜かれまいとペースを上げるとスピードの出し過ぎで続かない。気にせず徐々に適度に続けていくことだ。たまにはコースの逆走もしてみる。抜かれる心配もない上に、多くのランナーと対面して走れ、顔見知りになれる。

まずは1周走り抜く。慣れてきたら周回ごとに休みを入れながらゆっくり、周回数を増やす。スピードは続けていくうちについてくる。

my コース自慢

皇居の周回路(約5*)は長い間、どこかで工事をして区間があつて走りにくかったが、今春すべての工事が完了し、走りやすくなった。トイレも古いものは新装され、水のみ場も一カ所増設された。路面には全国都道府県の県花をあしらったタイルが100以上こに埋め込まれ、これを利用したインターバル走が可能になった。たとえば、マイル4枚分を疾走し、1枚分を緩走する

福沢潔のコース診断

皇居はアップダウンがあり、意外

東京・皇居

最寄駅 地下鉄東西線・竹橋駅、半蔵門線・半蔵門駅、有楽町線・桜田門駅など



ランナーのメッカ、改修なるインターバル、坂道走も可能に

皇居の周回路(約5*)は長い間、どこかで工事をして区間があつて走りにくかったが、今春すべての工事が完了し、走りやすくなった。トイレも古いものは新装され、水のみ場も一カ所増設された。路面には全国都道府県の県花をあしらったタイルが100以上こに埋め込まれ、これを利用したインターバル走が可能になった。たとえば、マイル4枚分を疾走し、1枚分を緩走する

皇居はアップダウンがあり、意外

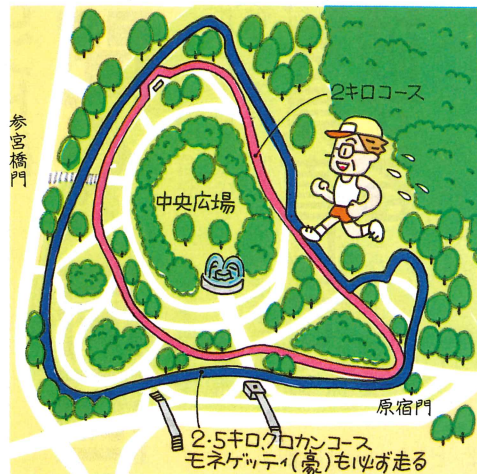
使います。多用するのは長居公園と大泉緑地(3*)ですね。便利以外にも、周回コースならではのトレーニングもあるんですよ」

そのトレーニングとは、実力の拮

都心に緑の天国 起伏のあるクロカンコース

東京・代々木公園

最寄駅 JR原宿駅、地下鉄千代田線・神宮前駅、代々木公園駅



my コース自慢

代々木公園は都心には珍しい変化に富んだ地形を持つ広大な緑地公園。交通至便なうえに空気がきれいであつて都心のランナーの人気は高い。(株)マガジンハウス編集局長・秦義一郎さん(50歳)も代々木公園で走るひとり。

「一般的にはランナーは芝生の中央広場のトリムコースを走っていますが、距離は1周1750mなんです。私はどうもその中途半端な距離が好きになれなくて、自転車のメーターで計測した自分のコースをつくって走ります」

秦さんの設定したコースは、2*の比較的平坦なものと、起伏の多い箇所を組み入れた2.5*のクロスカントリー的なもの。ふたつ。その日の気分によってコースを使い分けるようにしている。クロカンコースの走るポイントには、コースの前半に緩やかな下り坂がくるようにスタート地点を定めること。走り始めがいきなり上り坂のような設定にすると氣勢をそがれて次の周回に入っていけなくなる可能性があるためだ。

抗した2人をペアにして用意ドンで互いに反対方向へ走りだすもの。「気を抜くと中間点の出会い位置がどんどんずれていきますから、そうしないためにはペースを落とせませ

ん。並走して互いに引っ張り合うのと違い、相手が見えない状態でスピードを競うのですから、きつい反面おもしろさもあるんですよ。精神力の鍛練にもなるでしょうね」

福沢潔のコース診断

2つのコースをその日の気分、トレーニングの目的に合わせて変えていくことは有効です。平坦なコースではスピードに磨きをかけ、起伏のコースでは心肺強化や脚力アップができます。緩やかな下りで走り始める方法は私も採り入れていますが、もう1周いこうという気になります。下りをストライドを伸ばして快調に走るのは気持ちいいですが、脚を痛める危険も。(ただし下地が柔らかいならば安心ですが)練習としてはピッチ(リズム)で走ること。逆に上りはストライド(歩幅を大きく)して駆け上るようにします。このパターンを繰り返すことで脚の強化と故障予防ができます。レースでは逆に下りをストライド、上りをピッチで走ることスピードを上げるようにします。

*スピードプレイ=ファルトレクともいう。自然の起伏を利用して、スピードを自由に変えて走る。筋力や心配機能の強化になる

周回コースで効果アップ② 目的に合ったコースを 探そう、作ろう

便利に使える 短めのコース

理想の周回コースといった場合、ランナーはどんな場所を思い浮べるだろうか。緑濃い環境、フラットな

にきついコースです。これを利用して、目的とするレースのコースを想定した練習を行うこともできます。

皇居のコースの起点は①和気清麻呂公園、②半蔵門、③桜田門の3点。①は上り坂から始まるコース、②は下り坂から始まるコース、③は平坦で始まるコース、という設定でトレーニングができます。右回りに回ること、さらに負荷の違う3つのコースができるわけです。

路面は普通、左右どちらかに傾いており、周回コースで同じ方向に回り続けた場合、足首への負担が心配されますが、そういった意味でも、たまに気分を変えるために逆回りも行うようにしてください。

地形(あるいは逆に起伏に富んだ路面)、そして、しっかりと距離が確保できることなどだろうか。しかし、同じ周回コースでも目的によって適不適もあるだろうし、既定のコースに新たな目的を見いだすこともまた可能である。

白鷗大学の竹島克己先生は現在女子陸上部を指導中だが、周回コースはあえて長い距離にはしていない。校舎の周りの1*が主コース。そのメリットはアクシデントに即対応できること、スピード練習、ビルドアップで細かくペースチェックができるためだ。それに、長い距離の場合には増やしていく練習量が、あと1周、2周と微調整できるよさもあるとか。

意味は異なるけれども、やはり短距離周回コースを推奨するのは東京学芸大学の渡辺雅之先生。狭いコースで距離をこなそうとすれば、単調さにすぐ飽きがきてしまう。それこそが渡辺先生の狙い。単調さに耐え

Hisamitsu
久光製薬

新・粘着力。

唐沢寿明

新しいのびのびサロンシップは、粘着力がアップしました。



効き目がびたっと吸いつきます。



はがれない。はがれない。



新 のびのび サロンシップ

どんな部位にもびたりフィット
のびのびサロンシップ



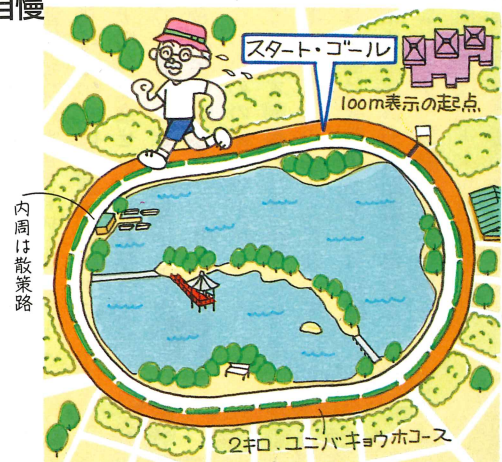
打身・ねんざ・筋肉痛・筋力疲労・腰痛・肩こり

my コース自慢

福岡・大濠公園

(最寄駅：地下鉄姪浜線・大濠公園駅)

ユニバの競歩コースに決定
昼夜インターバル、ペース走ができる。



大濠公園は周回1960mの精円状になっている。周回路は二重になっていて、内側が散策コース、外側がジョギングコースに利用されている。大濠公園をホームコースにしている博多陸友会の樋口健蔵さん(58歳)は、コースの特徴を5倍の距離がある競技場のトラックみたいなのと表現する。とにかく平坦で走りやすいのだ。おまけに、このコースが来年のユニバシアードの競歩コースに指定されたことから、最近改修工事が行われ、路面はタータントラックに近いものになった。1000mごとに距離表示が埋め込まれ、夜

間はそれが昼間のソーラーシステムで蓄えられた電気で発光する仕掛けになっている。したがって昼夜を問わずペース走、インターバル走が行える。樋口さんは普段は1周10分、レース前には8分で走るが途中で細かくペースチェックできるのが利点だという。ただ、この恵まれたコースがとくには単調だという賛否が混在することもある。そんなときには隣接する舞鶴公園まで練習エリアを広げる。舞鶴公園はアップダウンがあつて走り方次第で2*、3*のクロカコースがとれる。大濠公園との組み合わせによってトレーニングのバリエーションはぐっと広がることになる。

「でも、周回コースの本当の良さは仲間との親睦が深められることじゃないでしょうか。例えば今年、同じ

走友会の古賀義子さんが「サロマ湖100kmワールドチャレンジ」の日本代表になったんですが、大濠公園でトレーニングする古賀さんに仲間が交代でついて応援走をやりました。応援する方もされる方も楽しく走れたと思います。

福沢潔のコース診断

距離の正確さや表示等のため、ペース走やインターバルトレーニングにもってこいですが、内側の池、外側の美術館などの建物を見ながら走ると、変化があつて飽きることもありません。またこの良さは、コースが二重になっていて内側に散策路があること。レース前は外側でトレーニング、レース後は内側でんびりジョグと使い分けられるのが良いですよ。

都会でクロカンコースを

さらに周回を続けていくことで肉体的にも精神的にも粘りが養われ、それが実戦に生きてくるというのである。

都会では変化に富んだ良好な周回コースが得られないと悩むランナーに、発想の転換をすすめるのが国立競技場ジョギング教室講師の磯辺隆之先生。

「信号が多い、長い直線がない、坂にすぐ突き当たる、そんな条件をみんな飲み込んで周回コースを作るんです。信号をさけて歩道橋を渡り、直線道路がないならどんどん脇道へそれって階段を上ったり坂を下ったりするんです。川の土手を上がったたり、河川敷に駆け降りたり。そのうちスピードに適した直線路にもいきあたりですよ。そうして出来上がったコースはいつてみれば都会のクロスカントリーコースですね。持久力、スピード、筋力と総合的なトレーニングになると思います」

平らな道だけがランニングコースになるといつて考え方を捨てる。磯辺先生はそのやり方を応用してマンネリに陥っている周回コースを改造するのにもいい方法だという。いつも回

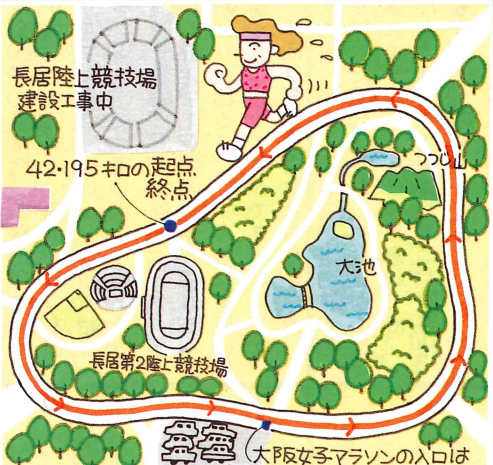
my コース自慢

かつてランナーズの表紙を飾ったリ、今年の「小笠・掛川マラソン」ではペースアドバイザーをつとめたりと市民ランナーの人気者・吉崎恵美子さん(大阪・35歳)のホームコースは長居公園。公園の1周は2813mとなくとも半端な長さに見えるが、15周するとびたり42・195*のフルマラソンの距離になる。実際このコースを使ったマラソンが3月に開催されている。コースはフラットで距離表示があり、スピードトレーニングもきっちりタイ

大阪・長居公園

(最寄駅：JR長居駅、地下鉄御堂筋線・長居駅)

15周でびたりフルマラソンの距離
夜間照明で女性でも安心



分を追い込みます。LSD的な走りをするときにはゆっくりペースの集団に入ります。長居公園のランナーは気さくな人が多くてどの集団でも気持ち良く走らせてもらえるのが特徴なんです」

福沢潔のコース診断

目標タイムを設定して、そのペースを身体に覚えさせるペース走が有効でしょう。このコースの距離の正確さと平坦さを利用すれば、自分の走

ム計測ができる。夜間照明の設備が整っていて深夜までランナーの姿は絶えることはない。少々遅い時間に一人で走っても安全と吉崎さん。長居公園は大阪府庁の陸上部や実業団のランナーから京都、奈良など近郊のジョガーまでいろいろなレベルの人が走っている。そして、自然発生的にさまざまなペースの集団ができていく。吉崎さんの周回コース利用術はそんな集団のペースに便乗すること。

「今日はきつめの練習をしようと思えば速い集団にくっついていって自

力をきちんと判定できます。短い距離のタイムトライアルを行ってみましょう。コースにはスタートからの正確な距離数が記してありますから、5*、10*走も可能です。

しかし、長居公園の特徴を生かすなら、周回を使う法。例えばフルマラソン3時間30分が目標ならば、公園1周のペースは14分。サブスリーならば12分、4時間ならば16分という具合です。このペースを目標に5周から10周のペース走を余裕を持ってできるようにすれば、目標に近づけるでしょう。

1 周 回コースのトレーニング効果を上げるためには、それぞれのレベルや練習環境にあわせた工夫が必要。クラブランバードコーチとして市民ランナーの指導にあたる福沢さんに、フルマラソンを走ることを念頭に、レベル別ポイントを聞きした。

20*くらいを走りたいところですが、もちろんどんなにゆっくりでも走り続けること。仲間2〜3人で計画して、補給（給水や給食）を取り入れながら行えば取り組みやすいと思います。

2 3時間〜4時間くらいの人

目標記録を伸ばし、歩かずに完走すること。たとえば3時間30分でフルマラソンを完走するには、1*5分で走る。このペースで快調に走れ、そ

れを身体で覚えるようにします。（1*4分30秒なら3時間9分、5分30秒なら3時間52分）
 ・コースの距離から1周をどのくらいのペースで走ればいいのか割り出します。コースが2*なら10分。コースは10%くらいの誤差までなら差し支えありません。
 ・このペースで5周、快適に走れるように。スピードはあくまでも一定で。走り始めが速すぎたり、後半ペースが落ちたりしないように、余裕を持って走り切れるようにします。（8割程度の力）慣れるまでは常にストップウォッチで周回のスピードを監視しながら行うことです。
 ・慣れてきたら、周回数を半分にしてタイムを20%ほどアップしてみましよう。（1*5分→4分）

1 5時間前後の人

フルマラソン
 目標記録に4時間台で完走する

・マラソンで5時間かかる人は、レース中どこかで必ず歩いていると思います。でも練習では「決して歩かない」ことを心がけましよう。
 ・週5日を目標に、近場の公園などの周回コースでまず1周走る習慣をつけます。

・普段走っている周回数にプラス1周の上乗せを。どんなペースでも構いません。苦しくて続けられない時はそこで中止。歩かないための練習ですから、改めてペースを落として行ってみまさい。

・月1回は普段走っている距離の倍以上にあたる距離を走ってみましよう。普段の距離が2〜3周ならば、4〜6周以上。（距離にして10*以上。可能ならば

1. 5時間の人は歩かない練習が完走を確実にする



2. 3〜4時間は快適ペースを身体で知る

3 サブスリー目標の人

・サブスリーを実現するためには1*4分以内のスピードで42*の距離

を設け、朝、昼、晩と少しでも走れる時に走ることで。周回はなるべく短め、1*程度のものでいいでしょう。
 ・とにかく1日1回以上走る時間を探すこと。空き時間の長さを見計らって1周だけでも、1日3回行えばトータルで距離を稼げます。
 ・走るペースは「快適なペース」で。ペース感覚を身につけるとともに、時間の節約にもなります。コースまでの行き帰りをウォーミングアップ、クーリングダウンに。
 ・時間とコースの有効利用は習慣化と積極的に動くことが大事。朝はランナーたちにどんどんあいさつし、昼は職場の走友を誘って。仲間と走れば時間有効活用の動機付けになりますし、周回コース有効活用のノウハウ交換の場ともなります。

3. サブスリーは1周のベストタイムで2周以上走れるように

4. 時間のない人は1回朝、昼、晩、周でも走る時間を見つける

ておきます。そのタイムの5%の短縮を目標にしましよう。またそのタイムで続けて2周走れるように。この場合の1周とは、2*前後の距離を念頭に置いています。

4 周回コースを有効に使うことで、時間節約、走力アップに

・周回インターバルを行いましよう。やり方は①ジョグ（全力の50%）1周→②全力に近く1周→①を半周→②を1周→①を1周。
 ・強い練習は2日以上あけて。休養のジョグには、気分を変えて別な周

・まず、フルマラソンを走るという目的を明確に持つこと。その上で時間がない人でトレーニング効果を上げたい人は、時間とコースの有効利用を心がけてください。そのためには自宅と職場の両方の近くにコース

を設け、朝、昼、晩と少しでも走れる時に走ることで。周回はなるべく短め、1*程度のものでいいでしょう。
 ・とにかく1日1回以上走る時間を探すこと。空き時間の長さを見計らって1周だけでも、1日3回行えばトータルで距離を稼げます。
 ・走るペースは「快適なペース」で。ペース感覚を身につけるとともに、時間の節約にもなります。コースまでの行き帰りをウォーミングアップ、クーリングダウンに。
 ・時間とコースの有効利用は習慣化と積極的に動くことが大事。朝はランナーたちにどんどんあいさつし、昼は職場の走友を誘って。仲間と走れば時間有効活用の動機付けになりますし、周回コース有効活用のノウハウ交換の場ともなります。



福沢 浩一（ふくざわ けいいち）
 クラブランバード・コーチ。モットーは「練習は継続して、必ず良いことがある」と。39歳。フルマラソンベスト2時間23分18秒。

特集 ● 初心者でも応用できる
 周回コース活用法

当社オリジナル品



参加賞・大会賞品

メダル・トロフィー・記念品他、ゼッケン、ペナントまで豊富に取り揃えております。



いいゲームになりそうだな。

ご用命はV鹿マーク取扱店、または下記へ

株式会社 松下電音 株式会社
 本社／東京都台東区元浅草3-14-10 TEL843-8521代