

場所論と教育相談としての長距離走トレーニング

荒木, 正見
福岡歯科大学医療人間学講座医療倫理額分野

<https://hdl.handle.net/2324/1650638>

出版情報 : Nature and culture. 33, pp.55-72, 2006-10. 福岡歯科大学
バージョン :
権利関係 :



場所論と教育相談としての長距離走トレーニング

荒木正見^{a)}

福岡歯科大学, 医療人間学講座, 医療倫理学分野, 福岡 814-0193^{a)}

概要

小論は、哲学的場所論を応用して、心身のトレーニングを行う方法を考察する。小論では、一長距離ランナーが筆者の指導で自ら心身のトレーニングを行うことで、故障から立ち直り人格発達を促進していく過程を、考察の軸としながら、方法を構成する諸概念や基本的理論、指導例等を列記し考察する。なお、このような実践的研究は、科学的実証性や因果性は得られにくいので、この論文では、仮説を立て、普遍的理論に従って論理的因果性を求めつつ実践した結果、改善されることをもって真理の一端を得たこととする。その結果、このような統合的トレーニングは成果が上がり易く今後に寄与できることが明らかになった。

この論文は、哲学的場所論を応用して、心身のトレーニングを行う方法の一端を考察するものである。小論では、方法を構成する諸概念や基本的理論、指導例等を列記しつつ考察するが、特に一長距離ランナーが筆者の指導で自らトレーニングを行うことで、故障から立ち直り人格発達を促進していく過程を、考察のひとつの軸とする。

なお、このような実践的な研究は、科学的因果性は得られにくい。従って真理性について、この論文では、仮説を立て、普遍的理論に従って論理的因果性を求めつつ実践した結果、故障が改善され、人格発達を遂げることをもって真理の一端を得たこととする。

また、症例に関してはプライバシーに配慮し、本人を特定できないように一部改変している。

なお、外国語文献の引用は、拙訳を記している。

1. 相談の要点と方針設定

この症例は、2006 年 7 月末から 8 月 17 日までの 18 日間のトレーニングの軌跡である。S 氏は、関東圏の実業団男子駅伝チームに所属。箱根駅伝常連の名門大学陸上部出身で、年齢は 23 歳、10000m の自己記録は 28 分 40 秒台である。

筆者に対する相談内容と治癒と発達に向けてのトレーニングの方法に関する仮説は以下の通りである。

① 相談内容

最も問題になる症状は、元日の全日本実業団駅伝での不調が尾を引いて、足の各所に痛みが走りスピード練習も徐々に出来なくなって不調な折、一週間前に踵上部すなわち踵骨腱（アキレス腱）付近を打撲外傷。まだ縫った糸が残っている状態である。この外傷が直接的には問題

ではあるが、その原因ともなった心身がばらばらになってどん底に落ち込んでいる状態を改善してほしいというものであった。

ここで確認すべきは、筆者の指導はあくまで教育相談の範疇に入るトレーニング指導であり、心身の発達を促すための指導は行うが、医学的治療に相当することは、即座に医師などの専門家に依頼するということである。従って、足の傷についてはすぐに近隣の整形外科医に行き治療にとりかかること、特に、現状ではどの程度の練習までが可能かと確認することを勧めた。

しかし、もちろん、医師に相談するにしても、こちらである程度の確認をしておかねばならない。特に、踵骨腱（アキレス腱）の打撲以前にもその箇所の違和感を感じていたというのだから、一応、アキレス腱炎を疑った。アキレス腱炎は「スポーツなどの繰り返しの負荷によりアキレス腱自体（腱炎）または腱周囲膜（パラテノン）に炎症や腱の変性をきたし、アキレス腱痛を生じる。症状は局所の運動痛、圧痛、腫脹、熱感などである。」（栗原章・水野耕作監修、黒坂昌弘・井口哲弘編集『ポケット 整形外科ハンドブック 改訂第4版』南江堂、2000年、420 - 421頁）と規定され、治療では「局所の冷却と安静を指導する。ステロイド剤の腱内注射は腱断裂をきたす危険性があり、原則として禁忌である。」（『ポケット 整形外科ハンドブック 改訂第4版』421頁）と述べられているので、特に治療面での注意を意識して対応した。

さらに、アキレス腱周囲炎・アキレス腱炎については、「アキレス腱周囲炎は、急激な運動量の増加や不適合な靴・踵骨の内反などにより生ずる。足関節背屈により疼痛が増強されることが特徴である。」「アキレス腱炎は腱実質部の炎症であり、アキレス腱断裂が生じるまで症状はないか軽い疼痛があるのみである。」（越智隆広・菊池臣一編『スポーツ傷害』金原出版、1998年／2004年、192頁）とも記されているので、それらをも常に意識してトレーニングを行った。

医師の判断も、実際のトレーニングにおいても、それは今では改善されていることが判明し、以下の練習計画に至ったのである。

また、監督の特別の依頼は、大柄（178cm・60kg）にも関わらず気が弱く幼いところがあるので自信をつけさせて成長させてほしいというものであった。さらに、チームの先輩に聞くと、腕振りが硬くアンバランスなのが気になる、というものであった。これらを本人に確認すると、精神的には何とか発達したい、腕振りに関しては走りながらいくら直そうとしてもうまくいかない、とのことであった。

② トレーニングの方法に関する仮説

上記の課題に対してトレーニングを組み立てる場合、その根拠となる心身の症状は絶対的なものではなくあくまで、象徴的な表現でしかないことを意識してとりかからなければならない。従って当面の情報に基づき、また、普遍的理論を応用してトレーニング方法を組み立てはするが、刻々と微修正するつもりで状態把握に努めなければならない。以下、そのことを前提にしたうえで、上記の状態を整理し、対応すべきトレーニング方法を組み立てた。

a. 総合的不調に関して

いわゆるすべてのリズムが狂うことはアスリートにはありがちな事である。その場合、何らかのきっかけがあることが多いが、よくわからないままに不調になることもある。いずれの場合も原因は複合的だといわなければならない。

このように、原因が曖昧なことが常識ならその状態を測るためにはその全体を象徴する状態を観察することが求められる。それが本人の心身の感覚である。

原則として毎日の夜のミーティングでは本人の心身の感覚を発言してもらおう。その内容を象徴的に捉えて翌日の練習計画を立てる。

b. 超回復 (Super compensation)

トレーニングの軸を、心身を酷使する、いわば表面的な練習メニューに置くか、それとも休養に置くかという選択肢があるが、発達を考えるなら後者に置くべきだと考える。発達のメカニズムを考えるのにふさわしいもので、Super compensation という概念がある。本来 compensation という語は「補償」と訳されるもので、手近な辞書にも「償い、補償、代償、埋合わせ」とあり、精神分析で用いられる場合にも「代償（補償）作用」すなわち「欠損感を持つ者がその補いをしようとする無意識的な心的機制」であるとされているし、生物学でいう代償作用、すなわち「体内に欠陥がある場合他の部分または器官の特別な発達によってそれを補足する作用」とも述べられている（編集主幹：岩崎民平・河村重治郎『研究社 新英和大辞典』研究社、第4版1960年、p.350）。たしかに今日トレーニング理論で用いる場合にはこの生物学的規定が最も近く、いわば、意図的に疲労させ細胞を疲弊させてそこから特別の発達を促し前以上の能力を身につけることを意味する。発達させるためには、一般的な意味での休養を与えなければならないが、普通、「休養すれば、元気が回復する」などと言うので、compensation を「回復」と訳し、super を被せて「超回復」と訳すようになったのである。なお手近なトレーニング用語辞典にも、「ハードなトレーニングを続けたあと、十分な栄養と休養をとるとトレーニング開始時以上の能力レベルになることがあり、これを超回復と呼びます。」（総監修栗山節郎『トレーニング用語辞典』森永製菓株式会社健康事業部、1990年、p.203）と端的に纏められている。

従って今回の場合も、トレーニングなのでその都度の能力の限界を越えるべく練習メニューを組み立てるが、基本は超回復に置いて積極的休養を常に意識し、それに基づく回復の程度に沿って練習メニューを設定することにする。

c. 場所論

自然のさまざまな地形や質を利用してトレーニングを行うのが筆者の特徴である。従ってここで哲学的場所論の基本構造を意識したトレーニングの方法を組み立てることになる。

筆者が応用している場所論は、西田幾多郎の場所論に考察の出発点を置く。西田幾多郎の場所論は存在論のひとつの典型だといえるので考察の起点としての根拠としては相応しいと思われるからである。元来複雑に展開する西田幾多郎の理論を解説してその基本構造を筆者は先に事典項目として執筆した（中村元監修、峰島旭雄責任編集『比較思想事典』東京書籍、2000年＝拙筆項目「場所 [現代思想]」p.412-413）。方法論の契機として述べるのに使いやすいので筆者はしばしばその項目を基にして考察を開始する。小論では以下のように纏められる。

・唯一・絶対・無限な存在としての場所。

西田幾多郎にとって、「場所」という語は、古来哲学のテーマであった「存在」そのものを指す。「存在」とは、唯一・絶対・無限な存在と、個々の存在（もしくは存在者）を意味する場合

があるが、西田幾多郎はまず、唯一・絶対・無限な存在を「場所」と呼ぶ。すなわち、「場所」はすべての個々の存在対象をその部分とする唯一のものである。古来しばしば呼ばれてきたように「神」と呼ばないのは、また、「存在」とさえ呼ばないのは、特定の先入観で定義してはならず、また、意識の対象であってはならないからである。言語的ネーミングに苦勞した挙句、「あrika」とネガのように呼ぶのがぎりぎりのネーミングだとしたのである。

・場所の自己限定と個による場所の限定。

絶対的な全体と個の関係は、次のように述べる事が出来る。

「全体としての場所は個を限定し、個は全体の表現や発展として場所を限定する。」

すなわち、全体が個を生むのであるから、全体は全体的な構成によって個を限定するのであるが、生み出された個は、個として自己表現する。我々は絶対的な全体を一気に認識することは出来ないが、個々の存在（者）を通してそれらの無限な総体としての全体を認識する。その個が豊かであればあるほど、全体は豊かになる。このように、個は全体を限定し、全体と個との相互限定が成立することになる。

・場所論における歴史的根拠。

さて、このように全体と個とは、相互に限定しあっているといえるが、それは静的なものではなく、脈々と動いていくものである。その動きの軌跡が歴史となる。従って「全体と個の相互限定のダイナミズムが歴史となる」と述べる事が出来るのである。

・歴史理論に基づく人間、社会解釈。

ここから、このような歴史理論に基づく解釈学の可能性が開ける。すなわち、「歴史における全体と個の相互限定のダイナミズムを解析すれば事柄の本質が見えてくる。」として、新たな解釈学の可能性を探ることが出来るのである。

このような場所論の応用においては、場所を具体的、空間的な場所に置き換えても、相互限定のダイナミズムが成立することを確認する。哲学的な理論は最も普遍的な理論であり、普遍は特殊な状況に適用されなければ真の普遍とはいえないからである。また、場所は物理的空間ばかりを意味するわけではない。特定の人間でもよいし、抽象的な概念でも良い。また、歴史は、個人であれば生育史としても捉えられ得る。あくまでその語によって表現された全体と、それに付随する個別的な事柄との関係として捉え得るものである。例えば、後述する人格発達論的視点は、一個人の人生を場所として捉え、その普遍モデルとしての人格発達論を、特定の人生という場所の特殊性を生育史などを意識しつつ読み取る基準や目安とするものである。

相談内容との対応を考えれば、初期のトレーニングを開始する場所として砂浜を選んだ。これは第一に、踵骨腱付近の外傷を治しつつトレーニングし、短指屈筋、母指外転筋、小指外転筋、短小指屈筋など、土踏まずや踵に関する筋肉を強化する場所として、硬過ぎず柔らかすぎない所が必要だということである。第二に、主に平地で作ってきた筋力でスランプに陥ったものを変化させるには、一度、筋肉を緩め深部筋を刺激して強化し全体のスケールを大きくすることが必要だが、砂浜は特に細かい深部筋に刺激が入る。第三に、走りのバランスの悪さと左腕が全く動いていない硬さがあげられる。砂浜ではバランスが悪いと、足と足をぶつけたり全く進まなかったりして極端に疲労する。しかし砂浜を走り続けると、それまで発達しなかった筋肉が発達し、バランス感覚やバランスをとって前進するのにふさわしいフォームを身につ

けるようになる。特に腕振りはバランスよく振らないと進まないことを自然に学ぶことになる。

全体の流れとしては次の段階として、また基礎的な筋力の強化として、並行させて山を歩き、走るトレーニングを導入した。先に述べた、短指屈筋、母指外転筋、小指外転筋、短小指屈筋など、土踏まずや踵に関する筋肉を強化するために、山道の自然の地形が有効に働く。上り下りは大腿直筋、内外側広筋や腓腹筋、ひらめ筋などを太くし、同時に深部筋、インナーマッスルを強化して、全体のゆとりを作る。また、練習を休んでいた間の心肺機能の衰えをできるだけ早く改善するためには、上り斜面や上り階段などを早足で歩いたり走ったりすれば効率よく追い込むことが出来る。

このように、砂浜で jog したり山を縦横に歩いたりなどして、深部筋を発達させバランスのとれた故障しにくい状態を作るが、その成果は平地での jog や、足音で確認する。そして、歩きが安定してくると、徐々にスピードをあげ、山道を駆け上がる。それも、自然の地形の駆け上がりとアスファルトの坂の駆け上がりとを交互に行って、スピードと持久力をつけていく。

と同時に、随所に歩きを挿入し、筋肉、心肺機能の *super compensation* を図る。当初は山登り自身が追い込むトレーニングであるが、早くて二、三週間経てば、むしろ山登り自身が回復に結びついてくる。特に、山という豊かに抱擁する環境は、体力や筋力がついてくるに従って、精神的なゆとりと回復をもたらし自信を生むことになる。

ただし、このような場所を活かしたトレーニングは、未知の要素が多く、複雑だけに、いい加減に行うとかえって危険を伴い、故障を悪化させてしまうので、一緒にトレーニングし傍にいて、理論と経験に基づいて観察し、刻々と方法を検討し、変容し続けなければならない。

d. 心身の総合的トレーニング

上記の肉体的なトレーニングに加えて、心身全体の改善を図るため、心理面や生活面では競技やトレーニングに関する総合的知識（身体の知識、トレーニング理論、食事や栄養など）を毎日のミーティングで講義するとともに、自律訓練法、瞑想法などの *Mental training* を導入、また、節目に心理テストを行って状態を確認する。

例えば、コーチの役割のうち、目標達成という側面からは、「①目標を設定」「②計画を立案」「③計画を実施し、それを管理・評価する。」（勝部篤美・糸野豊『コーチのためのスポーツ人間学』大修館書店、1981 年／1988 年、304 頁）という点が必要だとされるが、ミーティングでもその段階を意識しつつ、分かり易く述べるようにした。

目標設定と計画立案については、毎日の発達の程度を的確に見極め、毎日着実に、いわば半歩ずつでも前進するようなプログラムを組んだ。

実施した後は、その日の目標を達成したことを積極的に評価し、練習内容の要素を分析して次の目標をともに考え、最終的には筆者が、大きな目標に向けて発達の翌日の目標設定、計画立案を行った。

今回の選手は、知識レベルも高く、すでに優れた指導者のもとで、充実した学習を積んでいたため、積極的に問いかけ、本人の意見を参考にした。

2. トレーニングの流れ

この章では、この症例の具体的なトレーニングの流れに沿って、方法を確認する。特に毎日のメニューに関しては、本人が記し語った心身感覚に着目して設定していった。

小論では、また筆者の方法では心身の感覚を重視するため、練習内容の資料提供を兼ねて、やや丁寧に本人の記録を引用し、筆者注を加えた。

なお、毎夜8時から、1時間から2時間のミーティングを行った。ミーティングでは、以下の内容を行った。

- ① 毎回の練習メニューの意味とトレーニング理論や生理学的理論との関連などについての説明。
- ② 自律訓練法などのメンタルトレーニングの実践と心理テストを利用したメンタルトレーニング。
- ③ 揺するマッサージ、簡単な指圧、ストレッチなど自分で出来る身体的リラクゼーションの指導。
- ④ 長距離ランナーにとって基礎体力をつける食事指導。
- ⑤ 長距離ランナーとして、また、社会人としての生活指導。

7月31日 月 晴れ

朝練習 休養

主練習 70分 walk

踵の傷のためサンダルで。

移動の疲労、だるい感じ。

8月1日 火 晴れ

朝練習 30分 walk

踵の傷のためサンダルで。朝起きるのも辛い。だるい感じ。身体が起きない感じ。

主練習 百道浜砂浜 30分 jog

砂浜でいろいろな筋肉を揺さぶり、緩め、バランスを得る下準備を行う。

怪我以来 jog は一週間ぶりなので、身体が浮いた感じ。

砂浜 jog も、左右のバランスがとれず、両足が絡まったりして、この先不安。

腕振り、特に左の腕が固まって抱え込むのが今後の課題。

注：

この二日間の動きは、怪我で休んでいたせいとか全く不安定である。怪我をすると休むというのは、一般的な治療では常識であるが、選手にとっては身体が動きを忘れて、それが致命的になる場合もある。かといって無理して動くと悪化する。そこで、さまざまな場所や練習方法を工夫して、悪化させないで動き身体に走れるための負荷をかける方法を考えることになる。この症例ではとりあえず砂浜での jog を試してみた。念のためサイズが5 mm 大きな靴を貸与し、まだ縫った糸が残る踵部分に柔らかい布を挟んだからだということも考えられるが、傷の悪化

はみられない。また、これまで経験したことのないほどの、身体的負荷がかかり、さまざまな筋肉に刺激が与えられている。このような点から考えて、当面この練習を継続することにする。

疲労に関しては予想以上なので、明日から血圧、脈を毎朝計測するようにした。

また、身体の左右バランスが悪いのを治すため、今砂浜練習で身体全体の筋肉を緩めているので、朝練習では近くの公園で鉄棒にぶら下がって骨格がまっすぐなるように試みるように勧めた。

8月2日 水 晴れ

血圧 110 / 63 脈 47

朝練習 20分 walk ぶらさがり。

起床時は楽になってきたが、身体を動かすとまだ疲労感が残る。

鉄棒（ブランコの上腕部）にぶらさがり上下、左右に振り、回転を入れた。

主練習 百道浜砂浜 40分 jog

昨日よりはコツがつかめた感じではあるが、20分までが限界で、そこからふらつき始めた。腕振りや上体を起こすことなど意識するが身体が反応してくれない。

バランスなどの課題克服のためにも、砂浜走りこみで筋力をつけたい。

治療 整形外科を受診。抜糸をするにはまだ早いとのこと。

8月3日 木 晴れ

血圧 93 / 54 脈 48

朝練習 30分 walk ぶらさがり

低血圧で朝は辛いですが、walk では何かが乗ってくる感じ。砂浜での鈍い疲労感がある。

主練習 午前中、百道浜砂浜 60分 jog + walk

砂浜で走ることが楽になってきた。暑さによる疲労感、大量の発汗による疲労を感じる。砂浜 jog は30分過ぎから壁があつて急にキツさがある。

身体の右側（ふくらはぎ、ハムストリングス、臀部）が張るが、ぐいぐい身体を持っていけるようになってきた。

傷の痛みはあるが、砂での jog は痛みも軽減する。

動いている時間が長かった分、福岡に来て最高の疲労感がある。

治療 練習の後、抜糸した。

注：

朝の低血圧は、福岡での慣れない練習からくる疲労の現れであろう。回復こそが発達に結びつくのだから、様子を見ておく必要がある。

砂浜での対応が出来るようになってきた。ただ、真夏の炎天下だけに、恐らくは40度を超える気温の中での練習は辛いのは当然である。ある程度耐えるのも必要だが、休憩に配慮し、練習時間を短めに設定することも必要であろう。足の傷に対しては、砂浜練習は負担にならず順調に回復している。筋肉を付けつつ回復を図ることができているのは予想通りである。

砂浜では、多くの場合 30 分がひとつの壁となる。まず 30 分走れるか、つぎに 60 分走れるか、と発達の具合を観察するが、今日の 60 分 jog は満足できるものであった。

8月4日 金 晴れ

血圧 100 / 52 脈 42

朝練習 20 分 walk 10 分 jog ぶらさがり

抜糸したので靴を履いて walk や jog を行ったが、少々痛み。無理しないでゆっくり行う。臀部の張りを強く感じる。

主練習 午後、百道浜砂浜 60 分 jog + walk

暑さを考慮して休憩を挟みつつ走ったので楽に感じた。

大きなフォームで走れるが、まだ無駄をなくしたフォームにはならない。

汗の量が多いので、水分摂取に配慮した。

抜糸してからの傷の感じも良い。

Walk での粘りがでてきた。

注：

砂浜でのフォームもかなり改善され安定感を増してきた。また、持久力も復活してきた。

傷の様子も良いので、もう少し呼吸を追い込み、筋肉を強く使う練習を導入する時期に来たと思われる。夜のミーティングではその点を確認し、明日は山トレーニングを行う旨、決定した。

8月5日 土 晴れ

血圧 101 / 65 脈 53

朝練習 30 分 walk

久しぶりに母指球で歩く感じが戻ってきた。

主練習 午前、油山 walk 尾根分岐での脈 120

(宿舎—管理事務所登山口 55 分 22 秒—山頂 1.7km 23 分 27 秒—同コースを下山し宿舎 1 時間 51 分 08 秒) 計 3 時間 9 分 57 秒

下山の際、角度が悪い着地の時に傷の痛みを感じた。登山についてはただ足を置くだけの感じではばたばた接地する感じだった。足で踏み込む感じはつかめたものの山頂に近づくにつれ臀部の張りが強くなった。意識しないと腕振りを忘れていたので、気をつけたい。発汗が多すぎる。帰宅してアキレス腱の周囲が固まって動きが悪く、痛い。

注：

予想通り苦戦した山練習であった。しかし、これまでも日本を代表するトップランナーでさえ、はじめはこの程度の山でも苦戦し、筋肉および全身の疲労感を訴える。結局は対応する筋肉が無く、バランスを失って疲労するのだから、しばらく我慢してトレーニングを続けることにする。傷に関しては、出血など悪化していることが顕著なら練習を控えたいが、練習の質量

と見計らって大丈夫な感じだったら練習を継続することにする。

この選手の特性として発汗量の多さがある。東北地方の出身で暑さに弱い上に、まさに一年で最も暑い時期で、連日平地での気温が 35 度を超える状況ではやむをえないことではあるが、レースや練習での給水において、水分とミネラルのバランスに特に配慮する必要がある。

8月6日 土 晴れ

血圧 101 / 65 脈 53

朝練習 休養

主練習 午前、油山 walk 尾根分岐での脈 168

(宿舎―片江展望台 62 分 32 秒―尾根を登り山頂 3.1km 43 分 05 秒―尾根を下山し宿舎 1 時間 25 分 37 秒) 計 3 時間 11 分 16 秒

尾根では汗が流れ落ち、足ががくがくした。脈も上がり山頂まではもがいて登った。

意識的に腕の使い方、母指球で踏み込むことに注意した。下山の時疲労感を強く感じた。宿舎まで、水分をかなり摂取したが、快晴の下で元気が出ず、傷の痛みも気になった。

注：

昨日の疲労から、朝練習を休んだにも関わらず、疲労感が強い。しかし、これも経験的には計算どおりの状態で、これから徐々に回復し楽になってくるはずである。ミーティングでもその点を励ました。傷については気にはなるが、粘着テープをはがして確認した限りでは良くなっている、心配ないと思われる。

二日間の山トレーニングを回復に向けて明日は練習量を落とし、また、砂浜トレーニングの筋力を維持するために明日は砂浜トレーニングを導入する。

また、夜のミーティングで、MAI 式 F P 描画（仮称）を行った。これは顔を 5 つ上から順に積み重ねて描くものである。

まず、意識的に見せている自分が現れやすい一番上には、笑った人間の顔を描いた。

次に、意識的には隠そうとしている顔が現れる二番目には、左を向いたライオンの顔を描いた。

その次に、意識無意識の全体を通して他人に見せている顔、すなわち他人が見ている自分の顔が現れる第三の顔は、コアラを描いた。

そして、その第三の顔によって隠している、本音とも言うべき第四の顔は、象を描いた。

最後の、現在の問題意識が現れるか、将来の顔が現れる一番下には、パンダを描いた。

ライオンは、シンボル事典によれば、例えば「ライオンは、主に、黄金や、' 地下の太陽'、そして、太陽そのものを意味する」(J.E.Cirlot / Translated from the Spanish by Jack Sage, A Dictionary of Symbols 2nd.Edition. Routledge & Kegan Paul. 1971/1978, p.189) と述べられたり、「太陽 sun」「黄金 gold、血 blood」「大地 earth、肥沃 fertility、地下世界 underworld」(Ad de Vries, Dictionary of Symbols and Imagery, North Holland Pub. Co., 1974/1978. p.300) と述べられたりするように、明るく豊かなイメージである。

これに対してコアラは、分布の特殊性もあってシンボル事典には現れにくい、本人も述べ

るように可愛いイメージである。

また、象は、例えば「最も広く一般的な意味で言えば、力やリビドーの力の象徴である」(A Dictionary of Symbols 2nd.Edition, p.96)と述べられたり、「力 strength」「長寿 longevity、永遠 eternity」「長い記憶 long memory、知恵 wisdom」(Dictionary of Symbols and Imagery,p.161)と述べられたりするように、ライオンよりもさらに知的なイメージが加わった象徴である。

このような、第一と第二、第三と第四の現れ方は、一般的には異質である。普通、第一と第三に、第二や第四と比較すると強いもの、良いものを置くことが多いからである。常識的にも表に出る側に少しでも強く良い顔を見せたいと思うはずである。ところが今回の描画はその点が逆になっている。すなわち、本当は強いものを持っているのにあえてそれを隠し、弱く優しいものを表現している。これは、日常でもひょうきんに振舞って周囲に受けようとするという面が指摘されているのと符合する。このような性格、態度は、選手としては不利な面があるので、本当は強いもの、高い知恵があるのだからそれを表に出すように努力するようにアドバイスした。

8月7日 月 晴れ

血圧 97 / 52 脈 46

朝練習 30分 walk ぶらさがり

主練習 午後、百道浜砂浜 30分 jog + walk

少しペースの速い jog だったが力強く走ることが出来た。

うでの使い方もかなり改善された。足を引き上げるのはうまく出来るようになったが、砂浜を押していく感じがうまく掴めない。汗は相変わらず多量だった。アキレス腱部分の張りを感じる。疲労は、三日目に感じたくらい。

注：

小休養日、という感じで練習量、質を落とすとともに午前中も休養して、超回復を図った。明日の状態がうまくいったかどうか量が量れる。砂浜練習に関しては、山練習の時に、砂浜だけの時に使う筋肉が超回復を遂げたはずで、落ち着いた良い走りになっていた。傷もかなり治ってきている。

8月8日 火 晴れ

血圧 95 / 49 脈 40

朝練習 30分 jog 10分 walk ぶらさがり

昨日練習を落としたので楽に走れたし気分も良い。

主練習 午前、油山 walk

(宿舎—管理事務所登山口 51分 43秒—山頂 1.7km 22分 35秒—同コースを下山し宿舎 1時間 43分) 計 2時間 57分 19秒

尾根のコースよりはトントン登れたが、下山はまだ良い感じとはいえない。しかし母指球にしっかりと体重を乗せて歩けたし、腕も自然に振れた。もっと上り坂を力強くいけたら、と感じる。少々の疲労はあるが、元気よく練習することができた。帰ってから午後は芯の深いところ

の筋肉の疲れを感じ、深く熟睡した。

注：

予定通り、昨日の休養が効果的だったようで、熟睡も含め、元気で充実した一日であった。疲れの感じも自然になってきて身体の流れがこの練習に慣れてきたことを感じさせる。これまでの体験から、そろそろ山道を走ることを導入したい。この山で設定しているコースには、自然道駆け上がりや、アスファルトのコースを登る（至牧場ゲート）コースなどがあり、状況に応じて使い分けている。今回は傷の故障や、長く走っていないということもあり、まずは安全な牧場コースからはじめるよう、また同じ理由から、宿舎からすべて jog で行くよう、ミーティングで伝えた。

8月9日 水 晴れ

血圧 106 / 55 脈 43

朝練習 20分 walk 20分 jog ぶらさがり

靴を履いても楽に走れた。起きた時はきついけど walk、jog は体が乗ってきた。主練習 午前、油山変化走。

（宿舎—管理事務所登山口—牧場ゲート 1.5km 5分2秒—同コースを下山し宿舎 40分26秒）
計1時間11分

ロードで靴を履いて走れたことが一つの進歩だった。管理事務所までペースを上げないで jog だったが、足の運びと腕の使い方のバランスが悪かった。ペースがそこから徐々に上がったが、腕は良く振れたけど足の運びは徐々に鈍くなって登山口までふらふらしながら上った。そこからほぼ一定のペースで牧場まで行った。呼吸は楽だけど体がついてこない。牧場ゴールでの脈は 194 あった。汗もかなり出た。疲労も結構あって、午後になって鼻水が出ることもあった。体がだるい感じでほてっている。

注：

傷も安定してきて、体も慣れてきたということで、今日から一段上げた練習に入る。

スピードを上げた練習になるが、当然、まだ体がついていかない。管理事務所登山口から牧場ゲートまでの舗装路は起伏の激しい 1.5km をいつもトライアルに用いるが、途中 400 m位の距離の急な上りがあり（側に「カブトムシの森」があるので、仮に「カブトムシの森の坂」と呼んでいる）、ここを上りきってあと百メートル弱の牧場ゲートまでで失速してしまうのが常である。「カブトムシの森の坂」をこなす力がついたかどうかを見る目安となる。タイムは、その 1.5km を男子で 4分、女子で 5分を切れば、概ね全日本実業団選手権大会のレギュラークラスの実力である。今日の練習ではせいぜい女子クラスの力しか発揮できていないし、脈も高い。本人の感想もかなりの疲労を訴えているが、全体の流れから言えば当然である。この半年のことを考えればスピードを上げて走れたというだけで進歩である。砂浜などでじっくり作ってきただけに、今後の進歩は早いはずである。

8月10日 木 晴れ時々曇り

血圧 106 / 63 脈 42

朝練習 休養 金魚運動器 15分 ストレッチ

起きてから背中、腰に張りがあった。つまっているという感じ。

主練習 午前、油山 walk 3.6 km 走 (12分 50秒) 登山途中の脈 120

(宿舎—管理事務所登山口 (一部 3.6 km 走)—山頂—同コースを下山し walk で宿舎)

疲労感がある日だった。曇り空だったこともあり、帰りは楽に歩くことが出来た。細かい筋肉に刺激を入れるために登山前に 3.6km 一本走ったが動きは悪かった。しかし、腰から進む感じもあったし、母指球でがっちりと地面を掴んで走れたのは良かった。その後の登山は脈もそれほど上がらず比較的楽に登れた。福岡に来て一番疲労を感じた日であった。

※ 筋肉を揺さぶることにより、血行が良くなり、疲労が取れる。

注：

昨日、一段レベルを上げたので、今日は練習を落とす日である。それでも疲労感を訴えた。しばらく休んでいた付けが回ってきた感じである。そのなかで、これまでの基礎的な筋肉の形成は予定通り進んでいる。上記の張った部分は、これからの練習の中で比較的早く落ち着いていくはずである。また、上記、筋疲労のアンバランスは、特に右足の外側広筋、前脛骨筋の疲れを訴え、同じく右足の短母指伸筋の違和感を訴えるように、右に偏っている。また、山トレーニングを始めたころには誰もが訴える両大臀筋外側部もしくは、中臀筋の疲労が目立つ。これらはむしろこれまでのアンバランスを解消するきっかけでもある。この疲れを通り過ぎることが次へと繋がる。

なお、※の筋肉を揺さぶことは、増田明考案のボディートークにヒントを得て、筆者がより簡単に試みていることである。基本的には自分で大きな筋肉を掴んで揺るのである。筋肉の両端の、腱の部分が暖かくなることが回復に繋がる。この理論を器具で表現したのが市販のいわゆる金魚運動器だといえる。

8月11日 金 晴れ時々曇り

血圧 107 / 55 脈 41

朝練習 10分 walk 20分 jog ぶらさがり

朝起きた感じは張りがあってつまっている。jog ものらない。

上体と足とのバランスが合わない。腰のつまりが特に気になる。

主練習 午前、百道浜砂浜 40分 jog 流し約 100m × 2本

走り出しからトントン走れた。特に母指球に乗る感じもあったし、腕、上体もリラックスしてしっかり使うことが出来た。しかし、相変わらず昨日の張りもあったし、腰もつまる感じ。欲張りしないで、少しずつ進歩していることをプラスと考えながら練習していきたい。流しは足が先に行く感じでギクシャクした。明日の練習で走ってみて色々な課題が見つかると思うので、その課題を残りの合宿期間内で克服出来れば最高だ。

注：

砂浜での走りはすっかりマスターしたといえる。関節部分や、足底筋などの、フラットなどころでは使わない筋肉が発達してきたと考えられる。

そこで、そろそろ平地のスピードをあげた練習を、と明日の練習を 5000 m 走だと告げるとそれだけで緊張している。実際、長い間休んでいただけにやむをえないであろう。

8月12日 土 晴れ

血圧 104 / 61 脈 45

朝練習 10分 jog 10分 walk 10分 jog ぶらさがり

体がきつく 10分ごとに walk したり jog したりという状態。張りは少し楽になる。

主練習 午前、大濠公園 5km 走 up3km down 4km

走る前は、かなり久しぶりのスピード練習だったし、故障するかもしれないという不安があった。予想では後半はきつくなると思っていたので、どれだけ追い込んで走れるかが、知リたかった。だからスタートしてから消極的にならないで、一番走れているときの自分をイメージしながら積極的に走った。走った感じとしては、上体、腰の高さ、母指球に乗っているかなど意識していたので最後までそれほど崩れることはなかった。でも、流石に久しぶりのスピードということもあり、「走り方（スピードを出す）」「最後の絞り込み」がだめだった。呼吸も辛いし、足の動きも悪いのでスピードが上がらない。走る前から暑さで全体的にだるく汗の量も相変わらず多かった。貧血のことも注意して食事、睡眠の方も、練習と見合うように心がけていきたいと思う。

[大濠公園 5 km total 15 分 02 秒 0]

2 分 52 秒—2 分 53 秒—3 分 07 秒—3 分 04 秒—3 分 03 秒

5 分 46 秒—8 分 53 秒—11 分 58 秒—15 分 02 秒

2000 m までは筋肉の勢いだけで走った感じ。

2000 m～3000 m 徐々に辛くなって意識的にペースを落としたけど落ちすぎた。

3000 m～4000 m 中間走で 3 分 05 秒でいっぱいいっぱい。

4000 m～ラスト 絞り込んで走ったけどラスト 3 分 03 秒といまひとつ。

注：

うまく行った面もそうでない面も、ほぼ予想通りであった。久しぶりのスピード練習とあって、肩に力が入っている。それは後で、僧帽筋の張り痛みを訴えたことから分る。ともあれ、ここ数ヶ月のことを思えば、これくらいで走れたこと自体が進歩である。

疲労度を配慮しつつ、スピード感覚をとりもどす訓練を繰り返さなければならない段階に達したといえる。

8月13日 日 晴れ

血圧 93 / 46 脈 42

朝練習 金魚運動器 15分 ストレッチ

腰が少々つまり気味で、臀部、大腿屈筋(ハムストリング)にかけて張りが出た。

血圧もここ数日では一番低い状態で、そのためか今日は起き上がるのが、いつもより辛く感じた。

主練習 午後、大濠公園 2 km 走

1000 m — 2000 m

2 分 54 秒 5 2 分 49 秒 9

昨日、久しぶりのスピード練習だったからか、臀部、ハムストリングが張っている。Up 時は足首(アキレス腱周辺)も張りが気になったが、走っていくうちに慣れてきた。2000 m は、そのようなこともあったので出だしの走りに注意しながら走った。1000 m 過ぎまでは向かい風が気になって腕を意識した。母指球に乗る感じ、腕の振り共にうまくいったが呼吸は苦しかった。思ったより入りが遅く 2 分 54 秒 5 の通過だったが、後半 1000 m は追い風を利用して腰がぐいぐい入って進んでいく感覚を掴むことが出来た。足の底が熱くなり、スピードをあげるとギクシャクする感じはまだ残るものの手応えは徐々に掴めている感じがある。早く脳にスピードを出すことを覚えさせたい。

注:

昨日からの続きで、スピードを思い出すきっかけを得る練習である。昨日の疲労もあり、また、よりシャープな走りを思い出すために、距離は短く設定した。動きは、疲労しているにも関わらず昨日より良かった。

また、このように同じテーマを追求すると、問題点が現れてくるものだが、今日の練習で左僧帽筋の周縁部、ちょうど左肩甲骨の辺りに強い疲労感を訴えた。左腕振りは当初よりの課題であり、目下発達中と、理解しておく。

8 月 14 日 月 晴れ

血圧 93 / 56 脈 42

朝練習 20 分 walk 20 分 jog 金魚運動器 15 分

昨日の疲労としては腰、右側の臀部とハムストリング、左側ふくらはぎに張りを感じた。相変わらず低血圧のせいか、起床するのが辛い。朝練習はリズムも悪く走っても乗りが悪いので、ゆっくりトントントン走る感じでさっとあがり、金魚運動器で腰、背中を伸ばした。

主練習 午後 油山 dash

宿舎—管理事務所登山口 50 分 walk + 12 分 jog、ストレッチ—dash 12 分 17 秒 2—山頂—牧場 walk で宿舎

今日は頂上までの駆け上がりをした。スタート前の walk から多量に発汗していたが、走り出し時から曇ってきたので気持ち的にもやる気満々だった。始めから突っ込んだわけではなかったが、意外と早く吊橋まで行っていた。階段を走るとリズムが悪いので、階段の横を小刻みに駆け上がった。乳酸が溜まり、熱く筋肉が燃え上がるのを両膝、腰、ふくらはぎ、臀部に感じたが、しっかり追い込めたと思う。疲労はかなりあるが、今こそ鍛えるチャンスだと思う。故障には十分に気をつけて攻めの姿勢で頑張りたい。

注：

この山頂までの dash は、現在までの成果を計るポイント練習である。胸を突くような自然道のより 1.6km から 1.9km を dash する。男子で最も早いのが 11 分台の半ば、女子は 12 分 50 秒程度であるが、トップランナーで男子で 12 分台、女子で 13 分台でも早い方である。ペースをあげるためには、今回行ったそれ以前の練習をしっかりと行わなければならないし、特にじっくり歩きこんで柔軟でタフな筋力をつけなければならない。また呼吸器系のトレーニングもスピード練習などで極限まで追い込んでおかねばならない。今日のタイムは、十分満足すべきものであり、今回の成果が身についてきていることを意味する。

8月15日 火 晴れ

血圧 96 / 56 脈 44

朝練習 30 分 walk 金魚運動器 15 分

身体が疲労していると感じる。特に臀部、腰が苦しかった。アキレス腱周辺も固まっていたので、なじんでくるまで walk でもギクシャクした感じがあった。

主練習 午後 油山変化走

宿舎—管理事務所登山口約 30 分 jog—dash 15km3 分 56 秒 7—牧場約 40jog—宿舎

走り出しの感じはアキレス腱（特に左側）が張っている感じがあった。管理事務所登山口までは母指球にのって走ると違和感があったので、母指球というよりちょっと外側寄りのところで体重を乗せる走りになってしまった。登山口までいくのに、ペースを上げたり下げたりして慣らしたので管理事務所登山口から牧場までの dash は楽だった。dash の感じは腕で持っていくという感じで、かぶとむしの森横の坂は膝上が熱くなるくらい追い込むことが出来た。前回より 1 分以上も短縮出来た。最後の牧場入り口までの坂はフォームがきれいとか腕振りがどうこうというよりもがいて足も空回りしながらだった。帰りの jog は、ハムストリング、臀部など重く感じたが母指球に乗って走れた。疲労からか練習後はぐったりした。変われるときは今しかない。明日も SHIFT!!

注：

9 日の練習と比べて同じコースを 1 分以上早く走れたのが、何よりの成果である。カブトムシの森横の坂は 400 m 強の急な上りで、多くの場合ここで力尽きる。登り終わって約 100 m で牧場ゲートだが、この上り坂も意外と堪えて失速する場合も多い。今日のタイムはこれらの難関を自覚しつつ乗り越えた成果といえる。このタイムだと全日本のレギュラークラスの実力だといえる。

成果が実感出来たせいで、明日に向かっての意欲も増してきている。今回の合宿も終わりに近づいたが、予定通りの成果が上がってきたといえる。

8月16日 水 晴れ

血圧 101 / 56 脈 42

朝練習 20分 walk 20分 jog 金魚運動器 15分

朝の目覚めは良かった。歩き始めて母指球にのって腰がぐいっと入っても昨日気になっていたアキレス腱周囲の張りは楽になっていた。でも、jogをしてものりがいまいちで動きも鈍い状態だった。

主練習 午前 油山登山+jog

宿舎—管理事務所登山口約30分 jog(料金所から登山口まで1.5km dash!) 登山口—山頂(途中脈128)—油山観音—jog—宿舎

宿舎からの走り出しの感じは、腰は良い感じにのるが、足が全体的に重く、動きとしては悪かった。左足の外側広筋付け根付近が張る感じ。だからペースを上げたり下げたりして刺激を入れながら上がっていった。病院前の坂のあたりには母指球にのせてぐいぐい走れた。料金所からは昨日の追い込みみたいに切り替えたけど、勢いの無い走りになってしまった。でも、腕をぐっぐつと振って走ったので最後の坂ではのった。登山は細かい筋肉を刺激するために行ったけど、少々酸素が脳まで行っていってなくて途中までふらふらしてたけどそれからはかなり楽だった。疲労としてもかなり追い込んだから、しっかりと睡眠、食事に心がけたい。

注：

いよいよ最終日である。一昨日、昨日と早い動きで絞り込み、今日はそれをほぐすこととを兼ねて、深部筋に刺激を入れるトレーニングである。さすがに疲労感があり、初めてのコースの急な下りで筆者に遅れそうになる場面もあったが、しっかりと足取りで、初めの頃に比べると別人のような信頼度の高い歩きである。猫背気味だったのも修正され、腰がしっかりとってきたことがはっきり読み取れる。どうやら予定通りの成果が上がったといえる。宿舎においてあったメモには、「今回の合宿でかなり自信ができました。秋の駅伝シーズンに向けて、ここで学んだことを結果として出せるように頑張ります。」と記してあった。ここでのことは、基礎練習であり、これから本拠地に帰ってからスピード、距離を意識した一般的な練習に切り替えてからようやく結果に結びつくというものである。努力を期待するのみである。

3. 考察

当初の課題の克服に関しては、すべて改善されたといえる。

① 外傷については、抜糸も順調で、回復も早く、合宿終了時にはほとんど気にならないまでに治った。この点について意識的に行ったことは次の通りである。

- a. 単に休むだけでは発達が遅れるので、動きながら治癒できる方法を考えた。
- b. それが当初の、一回り大きな靴を履いての砂浜 jog であり、治癒にあわせて徐々に一般的な練習へと進める方法であった。
- c. 専門家としての医師の診断を常に参考にした。

② 心身がばらばらになっていたのも練習の中で、統合されていくのが明確に理解できた。

この点については、行ったことのすべてが関連するが、要点は次の通りである。

- a. あくまで超回復の状態に軸を置き、心身のすべてをその視点から観察し、論理的に対策を練った。

b. 練習の流れは、当初は、怪我のこともあって、砂浜での走り込みで、脚筋力の回復と深部筋の発達を図った。同時に、普通の練習ではどうしても直らなかった課題の腕振りも、砂浜だから合理的に振らざるを得ないので、少しのアドバイスで自然に改善された。足が流れるのも、母指球を意識して砂浜の不整地を jog することで、自然に改善された。次に、怪我の回復にあわせて、山歩きによるより強い腓腹筋やひらめ筋を作るとともに、砂浜とは異なった不整地を歩くことで別の深部筋が発達した。特に下りは、たらたらと楽に降りるのではなく、一步一步母指球を意識して踏みしめて降りるように指導し、歩きながら斜面斜面で降り方を指摘することで、無駄な足音もしなくなり筋力の発達をみた。このように基礎力の強化を図ってから、大濠公園のフラットなジョギングロードや、油山のアスファルト道での走り込み、また、油山の駆け上がりの練習へと、実践型へと切り替えていったのである。このように、眼に見える形で発達することで、本人は自信を得て、練習する姿勢、生活意欲も格段に向上し、精神的にも逞しくなっていた。

c. 今回の練習の流れを日誌に記すことで、本人の知的好奇心の豊かさ、知的レベルの高さを知ることができた。特に、身体感覚の鋭さ、豊かさは今後の練習の糧となる。

③ 場所論の応用

すでに随所で言及したように、それぞれの場所のもつダイナミズムに沿って練習することで成果があった。しかし、ただ漫然とその場所にいた訳ではない。それぞれの場所の意味を考え、当面、そこに存在する個々の選手の状態を観察し、共に歩き走り、そこで初めて、選手個人がどのように自己を発揮すれば効果的な練習が出来るのかと考えつつ練習を遂行したのである。個人の側からのこのような働きかけと、場所自身のダイナミズムが交わった時、初めて成果が上がるのである。

4. 現在の段階と将来

さて、先にも述べたように、今回の合宿はあくまでどん底から這い上がるための基礎的なステップでしかない。従って最後に、現在の段階と将来に向けての方向性を整理しておく。

① 現在の足の状態は、ほとんど回復している。

② しかし、まだ踵骨腱（アキレス腱）付近の打撲外傷は完治しているわけではない。慎重に様子を見ながら、練習を強化していく必要がある。

③ 平地での時間走、距離走といった練習はこれから再開する訳だが、山や浜のトレーニングのままだと、フォームが大きすぎるので、平地練習を十分積み重ねて、ほどよいフォームを身につける必要がある。但し、以前よりは筋肉を生かした走りが出来るはずなので、その分大きな走りになることは当然である。

④ 心肺機能を高める練習は、山駆け上がり、登山口―牧場入り口のポイント練習など、ひととおりは出来る段階にまで回復しているが、まだ不十分な段階である。

⑤ 坂を駆け上がる練習や砂浜 dash など、今回の練習で手応えを得られ始めた練習の延長線上にある練習を持続して、今回手に入れた筋力強化を維持し、故障しにくいように深部筋を作ってきたのを退化させないためにも、心肺機能を高め、粘れる走りができるよう練習することが望まれる。また同時に、超回復を促すためにも山歩きを併用することが望まれる。

⑥ 心理的には、今回大きく発達したといえる。しかし、本質的な行動変容まではできていない。従って、環境が元に戻れば、リバウンドする可能性も捨てきれない。その意味では身体的な面より心理的な面のほうが厄介だといえる。結局は本人の自覚が最も求められるところであるが、指導者もそのことを意識して本人に目を配ることが必要である。

⑦ 基本的な肉体は頑健であり、多くの選手がばてたり病気したりするような練習を全く順調にこなした。心身を高める努力が実る可能性は大きいといえる。

5. 方法の可能性

最後に、このような方法の可能性と課題を整理しておく。

3. でも述べたように、場所の持つダイナミズムと個々の自己表現のダイナミズムとの相互限定を意識したトレーニングは、それぞれを一方的に考えて行うよりも統合的、合理的に遂行でき、成果もあがるといえる。その意味では可能性は大きい。

他方、個々の対症療法的方法については千差万別であり、それぞれの専門家の厳密な知識と方法に委ねなければならないことはいままでもない。その点から言えば今後、当トレーニングと医療とのより厳密なネットワークの形成が望まれる。

なお、このような総合的な方法論はまだ他に例を見ないだけに、いつそう多くの指導例を積み重ね、考察し、大方のご批評を仰ぎ理論を磨き完成しなければならない。今後とも持続的な公表を遂行致したい所存である。

参考文献

- 1) 栗原章・水野耕作監修、黒坂昌弘・井口哲弘編集『ポケット 整形外科ハンドブック 改訂第4版』南江堂、2000年。
- 2) 越智隆広・菊池臣一編『スポーツ傷害』金原出版、1998年／2004年。
- 3) 編集主幹：岩崎民平・河村重治郎『研究社 新英和大辞典』研究社、第4版1960年。
- 4) 総監修栗山節郎『トレーニング用語辞典』森永製菓株式会社健康事業部、1990年。
- 5) 中村元監修、峰島旭雄責任編集『比較思想事典』東京書籍、2000年＝拙筆項目「場所[現代思想]」。
- 6) 勝部篤美・糸野豊『コーチのためのスポーツ人間学』大修館書店、1981年／1988年。
- 7) J.E.Cirlot / Translated from the Spanish by Jack Sage, A Dictionary of Symbols 2nd.Edition. Routledge & Kegan Paul. 1971/1978.
- 8) Ad de Vries, Dictionary of Symbols and Imagery, North Holland Pub. Co., 1974/1978.