

メタボだった木村が、全日本大会前日の O-Forum で講演することになった。

「パフォーマンス」なるウンチクを語ってしまった以上、翌日の全日本大会のレースではベストを尽くす！



木村のプロフィール

木村佳司（きむらけいし） 男
1962 年 2 月 14 日生 45 歳（2007 年）
2006 年度東日本大会 M45A 1 位
2007 年 3 月 富士スプリング 1 位
2007 年 5 月 多摩 OL 大会 1 位
体重：61kg

5 年前まではこうした好成績は夢のまた夢だった。普通のシニア愛好家が少しずつこのように変化したその道筋に特別な秘密はない。ひとつひとつの改善の結果、競技会で好成績を残すことになった。

体重が減ると速くなる！

私が速くなったのは単なる結果である。現状を変えようと思ったきっかけは健康増進であり、スキー O であり、仲間との刺激だった。

自分の主観で大雑把に速くなった要因を分析してみると以下の通り。

- ・体重の減少 60%
- ・走力の増強 30%
- ・用具の強化 10%

体重が減少した結果、登坂速度が上

昇し成績が出るようになった。もう少しよい成績を出してみようという欲が出て、走力を強化し、用具を強化した結果、最近の競技会で上位に入ることになってきた・・・というのが本当のところだ。



ネコ 2 匹分の減量に成功！

メタボだった 30 歳代

本格的にオリエンテーリングを始めた学生時代のうちに E クラスを走るだけの体力を持つが、上位に入ることはなかった。

そして社会人になり、多くの人と同じように走る習慣も根付かないまま体重が増え始める。35 歳時の体重は 69kg。おなか飛び出した。会社の健康測定では中性脂肪の多さを指摘された。この年代には良くある情けない状態だ。いわゆるメタボリックシンドロームだ。

どうして中年になると体重が増えるのか？ それは 35 歳を過ぎると体の基礎代謝が減少するからだ。ところが食欲があり食べる量は 20 歳代の頃と同じである。当然体重は増える。

運動すればそのカロリー分だけ痩せるとの幻想があったが、運動で消費されるカロリーは実は僅かな量であることを自覚せざるを得ない状況だった。結局は食べる量を減らすしかないのだ。

小食に体質改善！

実に幸運なことに小食で済む体質に変わった。それは腹筋上部を強化したことがきっかけだった。

腹筋上部を強化すると胃が大きく膨らむことができなくなる。腹圧が上昇

する小食でも満腹となり、大量に食べることができなくなった。

では腹筋上部の強化はどのようにして行ったのか？ それはそれはチープな健康器具を使ったトレーニングだった。たまたま会社のトレーニングルームに置いてあった器具を使って昼休みに 10 分間ほどトレーニングしたのがきっかけだった。「こいつなかなか効くねえ」などと職場の同僚と楽しく回数を競っていた。



チープな健康器具

両手を乗せて床をコロコロと転がす。
腹筋上部が強化される。



会社にあるトレーニングルーム
昼休みにワイワイと集まって使っている

きっかけはスキー O

腹筋上部を鍛えようとした理由はスキーオリエンテーリングだった。クロカンスキーは普通のランニングとは違う筋肉を使うスポーツなのだ。

クロカンスキーの滑走方法にダブルボール滑走というものがある。足の動きではなく、主として腹筋を使って前進する滑走方法である。スキー O では狭くて柔らかい雪道を滑走することが多いため、ダブルボール滑走を良く使用する競技なのだ。この時に必要なのが腹筋上部の力だ。

ライバルの女性たち

木村の復活には信州大学の在学中に木村と知り合った高橋美和、白鳥桂子の女性2名の存在がある。

フット0やランニングでは彼女たちに決して負けないのだが、スキー0では全く歯が立たない。なぜだ？理由のひとつに体重差がある。狭くて柔らかい雪道を滑ることの多いスキー0では体重が軽いほうが圧倒的に有利なのだ。

体重を女性並みに軽くすることはどだい無理。せめて腹筋を鍛えてダブルポール滑走を少しでも速くしようというのが当初の目論見だった。

物事はすべて良いほうに回りだした。腹筋が強化され、その結果体重が減少した。この効果はスキー0だけでなく、フット0にも顕著に現れはじめた。

ランニングの継続

ほぼ毎日ランニングを行うようになったきっかけは、会社での健康診断だった。中性脂肪や尿酸値の値が高く、「毎日運動しなさい」という保健指導があった。昔やっていたランニングを復活させ、最初は近所の公園から走り始め、最近では広い公園で走るようになった。

現在の走力が維持できているのも、恵まれたランニング環境に負うところが大きい。またランニングを負担として捉えるのではなく、ランニングを自分の中で目的化・イベント化している。



ランニングのイベント化

講演一週間前、富山にかけた際にも周囲をランニング。海王丸パークやライトレール万葉線沿いを楽しむ。

海外出張でも必ず走る。ロサンゼルス・トールランスからサンタモニカ間など。



恵まれたランニング環境。信州スカイパーク一周9km。21時まで半夜間照明。木村のホームコースとなっている。

全国各地、世界各国にでかける出張はランニングの好機だ。海外のホテル売店で必ず都市の地図を購入する。オリエンティアの皆さんならその地図を眺めているだけで、翌日朝のプランが頭をもたげてくることだろう。

さらに走る仲間が多いことが、ランニングを継続する上でのモチベーション維持となっている。会社のランニングクラブにも入って、少しでも走る動機付けを自分に与えるようにしている。

コンパスの強化

用具の強化としてコンパスを換えた。以前はSilva社の普及型コンパスであるType-3を使用していた。しかしレース速度があがるにつれ、磁針のふらつきが気になるようになってきた。

そこで高性能コンパスに換えてみた。さすがに高性能コンパスは走行しながらでも磁針の安定度が良い。

現在は2個のコンパスをテレインによって使い分けている。



Type5-JET (Silva)

精密ナビゲーション、直進主体のテレインで使用している。



660MC Spectra (Silva)

パーク0、道主体のテレイン、運営時、山歩き時にはこちらを使用している。

靴の強化

2006年から2007年にかけて山岳テレインでの競技が多かった。そこで金属ピン付き0シューズを導入してみた。金属ピン付き0シューズの良いところは、斜面で滑らないことだ。

これによって地面と靴の接触に信頼感が高まった。地面との接触の信頼が高まったからこそ安心して踏み込み速度を上げることができるようになった。急斜面の下りでは絶大な効果を発揮している。



金属ピン付きシューズ (Jalas社)

レースではベストを尽くすこと

最後にレースにはベストを尽くすことである。ミスをして、不出来でもベストを尽くしたレースなら自身の満足度は高い。

体調、体力、装備はレース前にもう決まっている。だがその時の練習量や体調、装備の中でベストを尽くすようにしている。

だいたいオリエンテーリング競技会では「思い通りのレースなんてできるわけがない」。

オリエンテーリングは森を進むスポーツである以上、ある程度の偶発性を持っている。それは承知でレースに参加している。レース中はあらゆる事態を受け入れる心のゆとりを持ち、レース中におこるあらゆる事に対応する。それがベストを尽くしたレースというもの。

たかだか60分のレースだ。諦める、弱気になるには短すぎる。そんな事はレースが終わってからでも遅くない。

そのレースでベストを尽くしたかどうか自分自身への証明のつもりで最終コントロールからフィニッシュまでは全力でスパートしている。ここでのベストラップを毎回狙っている。

(木村佳司)

O-Forum2007での講演内容から抜粋