

2025 年度 3 月修了 修士論文

近年好成績を残しているアメリカの長距離  
トレーニング方法の日本への適用可能性

Applicability of Recent Successful American  
Long-Distance Training Methods to Elite  
and Collegiate Athletes in Japan

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻 トップスポーツマネジメントコース

5025A309-1

中村 匠吾

研究指導員：平田 竹男 教授

## 目次

<b>第1章 研究背景</b> .....	<b>1</b>
第1節 研究動機.....	1
第2節 国際大会での好成績とスプリント力.....	2
第1項 アメリカの台頭.....	2
第2項 NCAA クロスカントリー大会で好成績の高地拠点大学.....	3
第3項 近年の国際大会の競技展開.....	5
第3節 日本における長距離選手の育成.....	5
第1項 日本の大学生の年間スケジュール.....	5
第2項 日本の大学における長距離選手育成 <sup>17)</sup> .....	6
第4節 先行研究.....	7
第5節 研究目的.....	8
<b>第2章 研究方法</b> .....	<b>9</b>
第1節 研究1.....	9
第1項 対象.....	9
第2項 調査手法.....	9
第3項 分析方法.....	10
第2節 研究2.....	10
第1項 対象.....	10
第2項 調査手法.....	11
第3項 分析方法.....	11
第3節 倫理的配慮.....	11
<b>第3章 結果1 ニューメキシコ大学における長距離選手育成策</b> .....	<b>12</b>
第1節 結果1 ニューメキシコ大学陸上競技部・クロスカントリー部.....	12
第1項 年間スケジュール.....	12
第2項 国際大会輩出状況.....	13
第3項 陸上競技部・クロスカントリー部の目標と指導理念.....	14
第4項 国際的リクルーティング.....	16
第2節 ニューメキシコ大学のトレーニング.....	18
第1項 トレーニング計画.....	18

第2項	スプリントトレーニング	21
第3項	筋力トレーニング	23
第4項	高地トレーニング	26
第5項	現役選手の成長	28
第3節	大会運営と地域連携	29
第1項	大会運営と地域連携	29
第4節	まとめ	31
<b>第4章</b>	<b>結果2 日本の大学</b>	<b>33</b>
第1節	青山学院大学	33
第1項	目標と指導理念	33
第2項	箱根駅伝を基盤とした強化方針	34
第3項	トレーニング構造と年間の期分け	35
第4項	スプリントトレーニングに対する考え方	36
第5項	青トレの導入と発展	38
第6項	高地トレーニングに対する考え方	39
第7項	選手の評価、受け止め方	41
第8項	青山学院大学出身者の活躍	42
第9項	青山学院大学の長距離育成方針のまとめ	42
第2節	早稲田大学	43
第1項	目標と指導理念	44
第2項	トレーニング構成と選手育成の段階モデル	45
第3項	海外型トレーニング手法と導入の適応	46
第4項	筋力トレーニングの位置づけと導入上の課題	47
第5項	高地トレーニングの効果と運用上の制約	48
第6項	大会運営と競技力向上の相互作用	49
第7項	早稲田大学出身者の活躍	50
第8項	早稲田大学の長距離選手育成方針のまとめ	50
第3節	駒澤大学	51
第1項	目標・指導理念	51
第2項	クロスカントリーを基盤としたトレーニング構成	53
第3項	スプリントトレーニングの位置づけと実践	54
第4項	筋力・高地トレーニングについての実施状況	55
第5項	駒澤大学出身者の活躍	56
第6項	駒澤大学の長距離選手育成方針のまとめ	57

<b>第5章 結果3 出雲駅伝アイビーリーグ選抜</b> .....	<b>59</b>
第1節 Graham Blanks 選手のトレーニングとスケジュール.....	59
第1項 国際大会における競技力の自己評価.....	59
第2項 週間トレーニングスケジュール.....	60
第3項 スプリントトレーニングの位置づけ.....	62
第4項 筋力トレーニングの体系.....	64
第5項 高地トレーニングの運用方法.....	67
第6項 Graham 選手のトレーニング指針.....	69
第2節 Jack Fultz 監督.....	70
第1項 マラソンに向けた段階的トレーニング.....	70
第2項 スプリントトレーニングの考え方.....	72
第3項 プライオメトリック・筋力・ドリルの統合方法.....	73
第4項 本節のまとめ.....	74
<b>第6章 アメリカと日本における長距離選手育成構造の違い</b> .....	<b>76</b>
第1節 対象大学の1500m、5000m、10000mの記録.....	76
第1項 4大学の1500m5傑比較(2015-2025年).....	76
第2項 4大学の5000m5傑比較(2015-2025年).....	77
第3項 4大学の10000m5傑の比較(2015-2025年).....	77
第2節 スプリント・筋力・高地トレーニングの比較.....	78
第3節 アメリカと日本における長距離選手育成構造まとめ.....	81
<b>第7章 考察</b> .....	<b>82</b>
第1節 日米の大学における長距離選手育成の現状.....	82
第1項 各大学歴代5傑の比較.....	82
第2項 得意とする距離の違いと原因.....	83
第2節 日本の長距離育成システムにおける課題整理.....	85
第1項 スプリントトレーニング.....	85
第2項 筋力トレーニング.....	86
第3項 高地トレーニング.....	86
第3節 アメリカモデルを踏まえた導入方法.....	87
第1項 スプリントトレーニングの導入方法.....	87
第2項 筋力トレーニングの導入方法.....	89
第3項 高地トレーニングの導入方法.....	90

第4節	大学の長距離チームにおけるトリプルミッション .....	91
第5節	本研究の限界 .....	93
<b>第8章</b>	<b>結論</b> .....	<b>94</b>
<b>謝辞</b>	.....	<b>95</b>
<b>文献</b>	.....	<b>97</b>
表 1	2025 年 NCAA Cross Country Championships の男女上位 10 チーム.....	4
表 2	日本の年間スケジュール .....	6
表 3	ニューメキシコ大学のインタビュー対象者.....	9
表 4	インタビューガイド .....	10
表 5	インタビュー対象者 .....	10
表 6	アメリカ大学生の年間スケジュール.....	13
表 7	ニューメキシコ大学の 2016-2024 のオリンピック出場者（男子） .....	13
表 8	ニューメキシコ大学の 2016-2024 のオリンピック出場者（女子） .....	13
表 9	ニューメキシコ大学の 2015-2025 世界選手権出場者（男子） .....	14
表 10	ニューメキシコ大学の 2015-2025 世界選手権出場者（女子） .....	14
表 11	ニューメキシコ大学の目標と指導理念に関する発言 .....	15
表 12	ニューメキシコ大学の国際的リクルーティングに関する発言 .....	16
表 13	ニューメキシコ大学に進学した理由に関する選手の発言.....	17
表 14	ニューメキシコ大学の週間トレーニング内容（2025 年 8 月 26 日～31 日、筆者 観察）.....	19
表 15	ニューメキシコ大学のトレーニング計画に関する発言 .....	20
表 16	ニューメキシコ大学のスプリントトレーニングに関する発言 .....	21
表 17	ニューメキシコ大学の筋力トレーニングに関する発言 .....	24
表 18	ニューメキシコ大学の筋力トレーニング内容（2025.8/19・8/26・9/2・9/9 火 曜日） .....	25
表 19	ニューメキシコ大学の筋力トレーニング内容（2025.9/16・9/23・9/30・10/7 火曜日） .....	25
表 20	ニューメキシコ大学の筋力トレーニング内容（2025.8/22・8/29・9/5・9/12 金曜日） .....	25
表 21	ニューメキシコ大学の筋力トレーニング内容（2025.9/19・9/26・10/3・10/10 金曜日） .....	26

表 22	ニューメキシコ大学の高地トレーニングに関する発言	27
表 23	ニューメキシコ大学の大会運営と地域連携に関する発言	30
表 24	原氏の目標と指導理念に関する発言	33
表 25	原氏の強化方針に関する発言	34
表 26	原氏のトレーニング構造と年間の期分けに関する発言	35
表 27	原氏のスプリントトレーニングに関する発言	36
表 28	原氏の青トレに関する発言	38
表 29	原氏の高地トレーニングに関する発言	39
表 30	黒田朝日の発言	41
表 31	青山学院大学の 2015-2025 世界選手権出場者	42
表 32	花田氏の目標と指導理念に関する発言	44
表 33	花田氏のトレーニング構成と選手育成についての発言	45
表 34	花田氏のスピード強化に関する発言	46
表 35	花田氏の筋力トレーニングに関する発言	47
表 36	花田氏の高地トレーニングに関する発言	48
表 37	花田氏の大会運営に関する発言	49
表 38	早稲田大学の 2016-2024 オリンピック出場者	50
表 39	早稲田大学の 2015-2025 世界選手権出場者	50
表 40	大八木氏の目標・指導理念に関する発言	52
表 41	大八木氏のトレーニング構成に関する発言	53
表 42	大八木氏のスプリントトレーニングに関する発言	54
表 43	大八木氏の筋力・高地トレーニングに関する発言	55
表 44	駒澤大学の 2016-2024 オリンピック出場者	56
表 45	駒澤大学の 2015-2025 世界選手権出場者	57
表 46	Graham の国際大会における構図変化と自己評価に関する発言	59
表 47	Graham の週間スケジュール	60
表 48	Graham の週間スケジュールに関する発言	61
表 49	Graham のスプリントトレーニングに関する発言	63
表 50	Graham の筋力トレーニングに関する発言	65
表 51	Graham の筋力トレーニングメニュー	65
表 52	Graham の高地トレーニングに関する発言	68
表 53	Jack 氏のマラソントレーニングについての発言	71
表 54	Jack 氏のスプリントトレーニングに関する発言	72
表 55	Jack 氏のプライオメトリック、筋力トレーニング、ドリルについての発言	73
表 56	4 大学の 1500m5 傑比較(2015-2025 年)	76
表 57	4 大学の 5000m5 傑比較 (2015-2025 年)	77

表 58 4 大学の 10000m 歴代 5 傑比較.....	78
表 59 スプリント・筋力・高地トレーニングの導入状況.....	78
表 60 日本におけるスプリントトレーニングの導入例.....	88
図 1 オリンピックにおけるアメリカ男子長距離種目メダル獲得状況の推移.....	2
図 2 リオ・東京・パリオリンピックにおける中・長距離種目の合計メダル獲得国 Top5 .....2	
図 3 ニューメキシコ大学の NCAA Cross Country Championships 競技成績推移.....	4

# 第1章 研究背景

## 第1節 研究動機

筆者は、駒澤大学陸上競技部に在籍し、東京箱根間往復大学駅伝競走大会（以下、箱根駅伝）に第89回から第91回大会まで3度出走し、4年生時には主将を務めた。第91回箱根駅伝では1区を担当し区間賞を獲得するとともに、チームの総合2位に貢献した。また、在学中には出雲全日本大学選抜駅伝競走（以下、出雲駅伝）での優勝や、全日本大学駅伝対抗選手権大会（以下、全日本大学駅伝）における4連覇を経験するなど、大学駅伝を中心とした競技環境において長距離走者としての経験を積んできた基礎をつくることができた。

大学卒業後は、富士通陸上競技部に所属し、当初はトラック種目を主軸としながら、2018年からマラソンへ本格的に取り組むようになった。2019年のマラソングランドチャンピオンシップ（以下、MGC）では優勝を果たし、東京2020オリンピック競技大会の男子マラソン日本代表に選出された。このMGCにおいては、39.5km地点および41km過ぎにロングスパートを複数回用いる戦術を選択し、勝負を決し、その結果として得たオリンピック出場であった。

自分自身の国際大会での経験、そして近年の国際大会における長距離トラック種目やマラソンを概観すると、自分が仕掛けたようなロングスパートに加えて、レース最終局面のより短い距離での急激な速度変化への対応が勝敗を左右するケースを見ることが増えている。そして、このようなレースでは、ケニアやエチオピアといった従来のアフリカ勢に加え、アメリカやヨーロッパを中心とする非アフリカ系選手が上位を占める事例が増加している。例えばパリ2024オリンピック競技大会（以下、パリオリンピック）の男子5000mでは、ノルウェーのJakob Ingebrigtsenがレース終盤のスピード勝負を制して金メダルを獲得した。続く東京2025世界陸上競技選手権大会（以下、2025世界陸上東京大会）においても、男子5000mでは前年のパリオリンピック男子1500m金メダリストであるCole Hockerがラスト1周で決定的な差をつけて優勝し、男子10000mではフランスのJimmy Gressierが最終局面で主導権を握り優勝している。

これらの事例は、今後世界の舞台で求められる長距離種目の競技力は従来の持久力中心のモデルだけでなく、スプリント能力をいかに保持した状態で終盤を迎えられる選手の育成が必要となることを示すものである。

本研究は近年、成果を上げているアメリカに着目し、大学で実施されている長距離選手に対するスプリントトレーニングの内容を明らかにし、日本の大学において持久力中心の長距離選手育成に加えて、スプリントトレーニングを導入することを目指すものである。

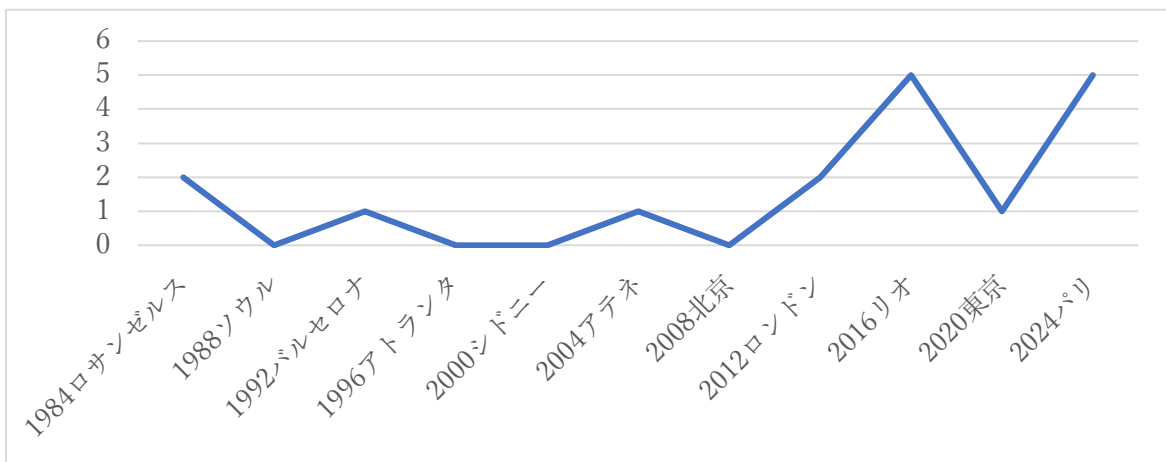
## 第2節 国際大会での好成績とスプリント力

### 第1項 アメリカの台頭

アメリカは、1984年ロサンゼルスオリンピック以降、男子長距離種目（800m、1500m、5000m、10000m、3000SC、マラソン）では、メダル獲得数が伸び悩み、オリンピックにおける存在感が相対的に低下した時期があったが、2010年代後半以降、特に2016年リオ、2024年パリにおいては合計5個のメダルを獲得した（図1）。

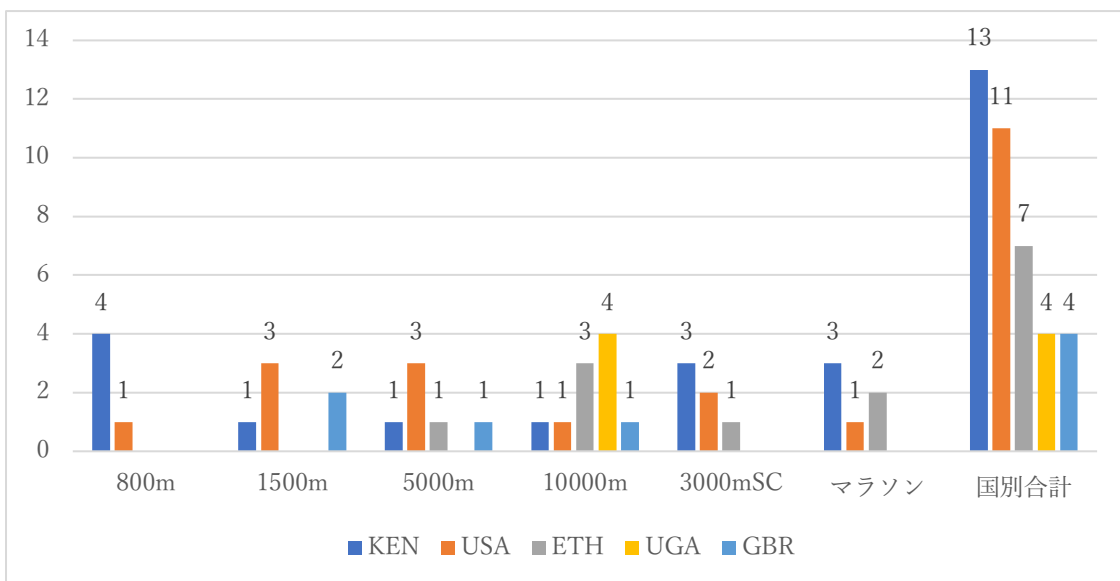
1)2)3)4)5)6)7)8)9)10)11)

図1 オリンピックにおけるアメリカ男子長距離種目メダル獲得状況の推移



そして、アメリカは2016年リオ、2020年東京、2024年パリオリンピック3大会の男子長距離種目のメダル獲得数はケニアに次ぐ2位に位置しており、800mからマラソンまで幅広い種目で上位に入っている（図2）。<sup>9)10)11)</sup>

図2 リオ・東京・パリオリンピックにおける中・長距離種目の合計メダル獲得国 Top5



アメリカの男子長距離種目が低迷期を経た後、国際舞台で注目される位置を占めるまでに成長した背景を探るうえで、マラソンの日本記録保持者である大迫傑選手は興味深い発言をしていた<sup>12)</sup>。

大迫選手は、アスリートとしてアメリカを拠点に活動しているが、そのきっかけは、大学時代にアメリカでトレーニングをしたことだったという。

「日本よりもスピードを重視したランニングや、当時の日本では長距離選手があまりしていなかったウエイトトレーニングを積極的にするなど、強度の高い練習が多かった」<sup>12)</sup>

「腕立てや懸垂などの原始的な方法ではなく、メディシンボールやバーベルなどの器具を使って科学的なアプローチでコアトレーニングを行っていたのが新鮮でした」<sup>12)</sup>

大迫選手が大学生だったのは、2010年頃からである。まさに、アメリカの長距離種目のメダル獲得数が増え始めた時期に日本とは異なる内容のトレーニングをしていたアメリカを経験し、トレーニングの場をアメリカの拠点に置くナイキ・オレゴン・プロジェクトに参画した。そのトレーニングの効果は、大迫選手のその後の好成績につながったと考える。

大迫選手が語る内容はスプリントトレーニングや筋力トレーニングに該当する内容があるが、詳細についてはわかっていない点も多い。実際、長距離選手のスプリントトレーニングはどのような内容で実施されているのか、成果は得られているのか、大学において長距離選手の育成においてスプリントトレーニングを導入する際に注意すべき点などについては今後日本で導入するためには欠かせない情報になる。

では、アメリカの大学長距離界では、どのような取り組みがあるのだろうか。近年のアメリカ長距離界の動向を理解するうえで、NCAA Division1に位置する大学での取り組みは、重要な視点を提供すると考えることから、次項ではNCAA クロスカントリー大会において、好成績を収めている大学の状況を概観する。

## 第2項 NCAA クロスカントリー大会で好成績の高地拠点大学

2025年NCAA Cross Country Champion Shipsの男女団体成績を見ると<sup>13)</sup>、上位校の中には男女ともに高地環境に立地する大学が一定数含まれており、University of New Mexico(以下、ニューメキシコ大学)、Northern Arizona University、University of Colorado Boulder、Brigham Young Universityなどが該当する(表1)。

これらの大学はいずれも、日常的に高地環境下でトレーニングを行うことが可能な立地条件を有している点で共通している。

高地に立地する大学は近年のNCAA大会において、男女ともに安定して上位に名を連ねており、高地環境を前提とした育成が大学競技における1つの潮流となっていることがうかがえる。

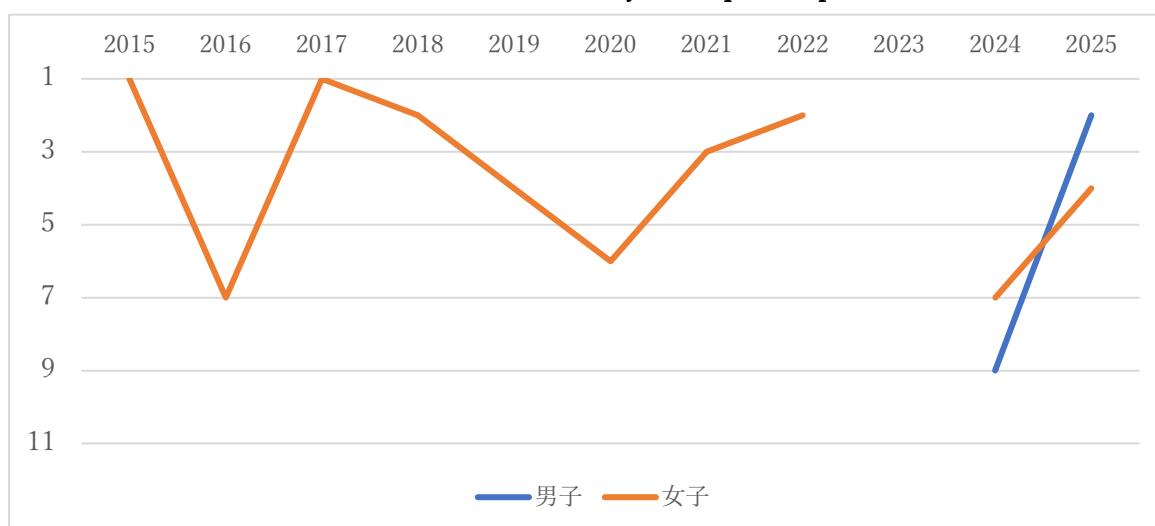
表 1 2025 年 NCAA Cross Country Championships の男女上位 10 チーム

順位	チーム (男子)	順位	チーム (女子)
1	Oklahoma State	1	NC State
2	New Mexico	2	BYU
3	Iowa State	3	Oregon
4	Syracuse	4	New Mexico
5	Oregon	5	Florida
6	Alabama	6	Stanford
7	Virginia	7	Notre Dame
8	Northern Arizona	8	Northern Arizona
9	Eastern Kentucky	9	West Virginia
10	Colorado	10	Penn State

高地拠点校の中でも、ニューメキシコ大学は、標高約 1700m に位置するアルバカーキを拠点としており、近年の NCAA 大会において男女ともに上位の成績を収め、継続して存在感を示している大学である<sup>14)</sup>。2025 年世界陸上東京大会においては、在籍選手および卒業生を含め、男女合わせて 9 名の代表選手を輩出しており、大学競技の枠を超えて国際舞台でも影響力を持つ育成拠点ともいえる大学である。

ニューメキシコ大学は高地環境に立地する大学の中でも、NCAA 競技と国際大会の双方において目立った成績を有しており、近年のアメリカ長距離界を考える上で注目される存在であり、この大学でのトレーニング内容の詳細が明らかになることは、日本の大学における育成にも有用な情報を提供すると考える。

図 3 ニューメキシコ大学の NCAA Cross Country Championships 競技成績推移



### 第3項 近年の国際大会の競技展開

近年の国際大会における長距離種目では、レース終盤におけるスプリント能力の重要性が一層高まっている。2025年世界陸上東京大会においても、この傾向は男子5000mおよび10000mの両種目において明確に示された。<sup>15)16)</sup>

男子5000m決勝は、優勝記録が12分58秒の高速レースであったにもかかわらず、最後の1周に入った時点で14名が先頭争いに残るといふ、極めて戦力の拮抗した展開となった。ラスト1周は約54秒、さらにラスト1000mは2分26秒と、高強度の負荷がかかった状態でのスプリント能力が勝敗を左右したレース展開であった。<sup>15)</sup>

優勝したCole Hockerは、残り150m付近から本格的なスパートを開始し、他選手との差を一気に拡大した。Hockerは前年のパリオリンピック男子1500m金メダリストであり、本レースにおいてもそのスピード資質を遺憾なく発揮した。この結果は1500mを主戦場としてきたスピード能力が、5000mにおいても決定的な優位性をもたらしたといえる。<sup>15)</sup>

同様の傾向は、男子10000m決勝においても確認された。<sup>16)</sup>本レースは序盤から中盤にかけて比較的スローペースで進行し、優勝記録自体は28分55秒にとどまったものの、終盤に入ると一転してペースが大きく引き上げられた。ラスト1周が約54秒、ラスト1000mは2分26秒と、5000m決勝とほぼ同水準で推移しており、10000mにおいても高い持久力を維持したまま、スプリント勝負へと移行する能力が強く求められる展開であった。このレースでは、Jimmy Gressierが最後まで先頭集団内で位置取りを保ち、ラスト100mを切ったからのスプリント勝負によって逆転優勝を果たした。

これらの結果から、近年の国際大会における長距離種目では、競技水準の向上により戦力が高いレベルで拮抗し、最後の1周からフィニッシュラインにかけてのスパート力が勝敗を決定づける傾向が一層強まっていることが示唆される。一方で日本人選手は、レース中盤までは集団内に位置しているものの、ラスト1周に入る前段階から先頭集団から振り落とされるケースが多い。その結果、終盤の順位争いに関与することができず、国際大会におけるメダル争いから遠のいている現状が浮き彫りとなっている。

## 第3節 日本における長距離選手の育成

### 第1項 日本の大学生の年間スケジュール

日本の大学長距離界では、年間を通じてトラックシーズンとロードシーズンから成る二期制が形成されており、この構造の中で選手は5000m・10000mのスピード能力と、20km前後の駅伝・ロードに必要な持久力を段階的に強化されている。

関東学生陸上競技連盟に所属する有力校の主なスケジュールは、春のトラック期では関東学生陸上競技対抗選手権大会（インカレ）を中心にスピード指標が重視され、大学チームとしての基礎的なスピード水準を確認する期間となっていた。一方で、7～9月の夏季

は走り込みや高地合宿によって有酸素能力や筋持久力を集中的に向上させ、ここから冬の箱根駅伝まで続くロードシーズンに向けた土台づくりが進められている。

秋の出雲駅伝・全日本大学駅伝は箱根駅伝への移行ステップとして位置づけられ、チームはロードでの20km前後のパフォーマンスに重点を置きながら大会と調整を繰り返していた。箱根駅伝は年間最大の競技目標であり、この時期はロード適性と持久力を中心としたピーキングが行われていた。箱根駅伝後もロードレース出場が続くことから、年間を通じて20km付近の距離への適応が維持される構造である。

このように、日本の二期制はスピード強化と持久力強化を大きく季節で分担し、特にロード・駅伝を中心としながらも近年の高速化に対応するために5000m、10000mでも高いパフォーマンスを発揮するための育成サイクルが確立されている。

表 2 日本の年間スケジュール

4月	5月	6月	7月	8-9月	10-11月	12-1月	2-3月
トラック	→			練習期	出雲・	調整・	練習期・
	インカレ				全日本大	箱根駅伝	各種ロー
					学駅伝		ドレース

## 第2項 日本の大学における長距離選手育成<sup>17)</sup>

日本の大学長距離競技は、箱根駅伝に代表される駅伝競技を中心に発展してきた。駅伝は大学スポーツの中でも高い社会的関心を集めており、多くの大学において、長距離選手の育成は駅伝での成績向上を主要な目標として行われてきた。その結果、大学段階から高い有酸素能力や持久力を兼ね備えた選手が育成され、国内の長距離競技レベルの底上げに大きく寄与してきた。

日本の長距離選手は、トラック種目で世界と競うことよりも、ハーフマラソンやマラソンといったロード種目に主戦場を移し、そこで成果を追求する傾向が強い。大学駅伝で培われた高い有酸素能力や安定したペース維持能力は、ハーフマラソンやマラソンとの親和性が高く、実業団やプロの競技環境においても、比較的早期からロード種目に比重を置くキャリア形成が一般的となっている。このような競技選択の背景には、世界の長距離競技におけるスピード水準との差という構造的課題も存在する。大学駅伝を牽引してきた指導者の一人である青山学院大学陸上競技部の原晋監督は、日本人長距離選手の育成について「(日本人にとって必要なのは)10000mのための10000mじゃないんです。例えば、5000mで本気で世界を目指すのであれば、800m、1500mのランナーを鍛えないとダメなんです。800、1500mで世界を目指したいのであれば、100m、200mのランナーを強化していかないといけないんです。」「(世界のトップクラスとは)絶対的なスピードが違うんです」と述べている。<sup>18)</sup>

この発言は、日本の長距離育成が特定距離に特化したトレーニングに比重を置く一方

で、より短い距離に由来するスピード能力の体系的な積み上げが十分に行われにくい構造を有している可能性を示唆している。その結果として、日本人選手はトラック種目における国際的競争よりも、相対的に有酸素能力の比重が大きいハーフマラソンやマラソンへと競技的ウェイトを移してきた。

こうした日本の大学長距離競技の育成構造は、筆者自身の学生時代の競技経験とも重なる。筆者は大学在学中、400m以下の短距離的トレーニングを日常的に実施する機会は限られており、練習の主軸は長距離走を中心とした有酸素能力の強化に置かれていた。一方で、4月から7月にかけてのトラックシーズンには、5000mや10000mといったトラック種目に出場し、レースを通じたスピード強化を図っていた。しかしながら、その位置づけは、トラック競技において国際舞台を目指すためというよりも、箱根駅伝や将来的なマラソンに向けた基礎的能力を構築する準備段階としての意味合いが強かった。

このように、トラックシーズンにおけるスピード強化も、駅伝およびマラソンを見据えた過程として位置づけられていた。トラック競技は最終的な到達目標というよりも、長距離ロード種目に向けた通過点として扱われており、こうした位置づけのもとで競技経験が積み重ねられてきた。一方で、このような競技構造が、日本人長距離選手にとって最適な育成の在り方であったのかについては、筆者自身の経験を振り返る中でも答えは出ていない。

#### 第4節 先行研究

Haugenら(2022)<sup>19)</sup>は、査読論文および公式・公開資料を統合的に検討し、世界トップレベルの長距離選手のトレーニングを分析した結果、高ボリュームの低強度走を基盤としたトレーニング構造が多く選手に共通しており、年間を通して総走行量の80%以上が低強度で実施されていることを示した。トレーニング強度の分布はメソサイクルによって変化し、トラック選手とマラソン選手との間でも差異が見られるものの、両者に共通する特徴として、主要競技会が近づくにつれてレースペース付近でのランニング量が増加する傾向が整理されている。また、低地を拠点とする選手の多くが準備期間中に比較的長期の高地キャンプを実施していること、スプリントトレーニング、筋力トレーニングについても年間計画の中に組み込まれていることを報告している。

こうした年間トレーニング構造の背景には、世界大会におけるレース展開の特性がある。Filipas(2021)<sup>20)</sup>らは、オリンピックおよび世界陸上の長距離種目決勝を対象とした分析から、5000mおよび10000mにおける国際大会での成功には、距離の大半を速くも均一なペースで走れる優れた有酸素能力に加え、メダル順位が決まる最終局面において爆発的な加速を生み出す能力が重要であることを示している。

以上の先行研究から、世界トップレベルの長距離選手においては、世界大会で求められる終盤局面における速度変化への対応を前提として、スプリントトレーニング、筋力トレ

ーニング、高地トレーニングといった要素が、年間トレーニング計画の中で目的に応じて活用されていると考えられるが、これらのトレーニング要素が実際の育成現場において、どのような意図や判断のもとで位置づけられ、年間を通じてどのように運用されているのかについては、十分に明らかにされていない。

## 第5節 研究目的

本研究の目的は、ニューメキシコ大学における長距離選手の育成に着目し、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの内容を明らかにし、これらの知見を踏まえ、日本の大学における長距離選手育成の現状と照らし合わせながら、これらのトレーニング要素の適用可能性を探ることである。

この研究目的を達成するために、2つの研究（研究1、研究2）を行うこととし、研究1の研究目的はアメリカの大学長距離選手育成の代表的事例として、ニューメキシコ大学におけるスプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの内容を明らかにすること、研究2の研究目的は研究1で得られた知見を踏まえ、日本の大学における長距離選手育成の現状と照らし合わせながら、これらのトレーニング要素の適用可能性を探ることとした。

## 第2章 研究方法

### 第1節 研究1

#### 第1項 対象

研究1では、ニューメキシコ大学の指導者および選手を対象とした（表3）。

表3 ニューメキシコ大学のインタビュー対象者

所属	区分	氏名	実施日
ニューメキシコ大学	ヘッドコーチ	Darren Gauson	2025年8月26日
ニューメキシコ大学	アシスタントコーチ	Brian Maty	2025年8月26日
ニューメキシコ大学	男子選手	Thomas Termote	2025年8月26日
ニューメキシコ大学	男子選手	Joshua Abraham	2025年8月26日
ニューメキシコ大学	男子選手	Habtom Samuel	2025年8月26日
ニューメキシコ大学	女子選手	Jasmine Wood	2025年8月26日
ニューメキシコ大学	女子選手	Alice Seguin	2025年8月26日
ニューメキシコ大学	女子選手	Mia Torrecillas	2025年8月26日
ニューメキシコ大学	アシスタントコーチ	Jenna Schwartz	2025年8月28日
ニューメキシコ大学	アシスタントコーチ兼ディレクター	Jared Berryman	2025年8月28日
ニューメキシコ大学	ストレングスコーチ	Russ McCarthy	2025年8月29日
ニューメキシコ大学	女子選手	Pamela Kosgei	2025年8月29日

#### 第2項 調査手法

2025年8月26日から8月31日の期間にインタビュー調査と練習視察を行った。

##### 1) インタビュー調査

半構造化インタビューの手法を用いて、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの具体的な内容についてインタビューガイド（表3）に従って実施した。なお、インタビューは、通訳を介して実施し、指導者には個別インタビューを、選手は、インタビュー時間が限られていたことから、練習後に複数名ずつのグループインタビューを実施した。

表 4 インタビューガイド

内容
1.チームの目標と指導理念
2.年間トレーニングスケジュール
3.スプリントトレーニングの内容
4.筋力トレーニングの内容
5.高地トレーニングの内容

## 2) 練習観察

ニューメキシコ大学における実際のトレーニング現場に立ち会い、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの実施内容、頻度、構成などについて観察記録を行った。

## 3) 文献調査

2015年から2025年までの競技記録および同期間に開催された世界的大会で活躍している卒業生とその成績を収集した。

## 第3項 分析方法

研究1では、インタビューおよび練習視察から得られた質的データをインタビューガイドで設定した各項目に整理した。加えて、文献調査の結果を参照し、質的データと併せて分析を行った。

## 第2節 研究2

### 第1項 対象

研究2では、日本の大学における長距離選手育成の現状を把握するため、青山学院大学、早稲田大学、駒澤大学に所属する指導者および選手を対象にインタビューを行った。

また、通訳を介して Jack Fultz 氏、および Graham Blanks 選手にも同インタビューを実施した。なお、インタビュー対象者を表5に示した。

表 5 インタビュー対象者

所属	区分	氏名	実施日
青山学院大学	監督	原 晋	2025年8月9日
青山学院大学	選手	黒田 朝日	2025年8月9日
早稲田大学	駅伝監督	花田 勝彦	2025年9月23日
駒澤大学	総監督	大八木 弘明	2025年9月30日
アイビーリーグ選抜	監督	Jack Fultz	2025年10月11日
ニューバランス	選手	Graham Blanks	2025年10月11日

## 第2項 調査手法

2025年8月9日から10月11日の期間にインタビュー調査と練習視察を行った。インタビュー内容、練習視察の内容は研究1と同様であった。

## 第3項 分析方法

研究2では、研究1で整理されたトレーニング内容を基に、日本の大学における長距離選手強化の現状と照らし合わせながら、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの導入および運用の観点からその適用可能性について検討を行った。

## 第3節 倫理的配慮

インタビューおよび参与観察の実施にあたっては、研究の目的、方法、所要時間、データの使用範囲および得た情報を修士論文として公表する旨を説明し、同意を得たうえで調査した。

### 第3章 結果1 ニューメキシコ大学における長距離選手育成策

ニューメキシコ大学は、1889年に設立されたニューメキシコ州の州立大学で、アルバカーキに本部を置くメインキャンパスと、Gallup、Los Alamos、Taos、Valenciaの4つの分校から成る計5つのキャンパスで構成されている。アルバカーキ校は標高約1700mの高地に位置し、キャンパス面積は東京ドーム約70個分に相当するとされている。2025年秋時点におけるニューメキシコ大学全キャンパスの在籍者数は28,285人であり、14の学部・スクールを擁する総合研究大学である。<sup>21)</sup>

大学公式のアスレチック部門であるLobos Athleticsのもと、NCAAディビジョンIに所属する競技プログラムを運営している。男子競技部には、アメリカンフットボール、野球、バスケットボール、ゴルフ、テニス、陸上競技、クロスカントリーがあり、女子競技部には、バスケットボール、ゴルフ、サッカー、ソフトボール、水泳・飛込、テニス、バレーボール、陸上競技、クロスカントリーが含まれる。<sup>22)</sup>

#### 第1節 結果1 ニューメキシコ大学陸上競技部・クロスカントリー部

ニューメキシコ大学陸上競技・クロスカントリー部は、アルバカーキキャンパスを拠点に、高地環境を活かした競技活動を行っている。長距離選手は、秋季にはクロスカントリー競技に、冬季・春季には陸上競技（トラック種目）に出場しており、競技区分はシーズンごとに異なるものの、同一の指導体制のもとで年間を通じた一貫した強化が行われている。

#### 第1項 年間スケジュール

アメリカの大学長距離界では、インドア・アウトドア・クロスカントリーから成る三季制が確立している。このスケジュールにそってニューメキシコ大学の選手は1500mから10000mまで幅広い距離に段階的に適応しながら年間を通じて能力を高めていた。

インドアでは中距離種目でスピードを繰り返し刺激し、アウトドアではそのスピードを保持したまま5000m・10000mの持久力へ移行する構造が形成されていた。夏季は試合がなく、UNMではスプリント技術の整理や距離の積み上げなど基礎構築が可能な時期として機能していた。秋のクロスカントリーはNCAA団体優勝が最大目標となり、それ以外のレースは調整を行わず練習の延長として位置づけられるため、年間を通じたピーキング戦略が明確であった。クロカンでは起伏のある10kmレースを通して有酸素基盤や筋持久力が強化され、年間全体のスピード強化と結びついていた。

この三季制は、スピードと持久力を循環的に鍛える合理的な仕組みを生み、1500mから10000mに対応できる複合型ランナーの育成を可能にしており、国際的スピード化に高い

適応を示す育成基盤となっていた。そして、その成果として、次項のように多くの選手が国際大会で活躍している。

表 6 アメリカ大学生の年間スケジュール

4月	5月	6月	7~8月	9~11月	12月	1~3月
Outdoor	→		練習期	XC	Indoor	→
	MWC	NCAA		MWC		NCAA
	Outdoor /	Outdoor		Region		Indoor
	NCAA			NCAA		
	West			Cross		
				Country		

## 第2項 国際大会輩出状況

ニューメキシコ大学は近年、オリンピックおよび世界陸上において、1500m・5000m・10000m・3000m 障害・マラソンといった中距離から長距離まで多様な種目で代表選手を輩出している点が際立っていた。男子では、Josh Kerr が2023年ブダペスト世界陸上1500mで金メダルを獲得し、中距離種目で世界的な実績を残していた。また、Ishmael Kipkurui や Ross Millington など、東アフリカ系およびヨーロッパ系の有力選手が10000mを中心に世界大会へ出場しており、代表輩出は種目の幅広さを特徴としていた。

女子では、Courtney Frerichs が東京大会で3000m 障害の銀メダルを獲得し、Calli Thackery がマラソンでオリンピック出場を果たすなど、アメリカ選手の活躍が目立ち、男女ともに多様な種目で国際舞台に進出していた。下記に、ニューメキシコ大学のオリンピック、世界陸上出場者を整理した。

表 7 ニューメキシコ大学の2016-2024のオリンピック出場者（男子）

年(大会)	選手	国籍	種目	成績
2016 (Rio De Janeiro)	Ross Millington	Great Britain	10,000m	31位
2021 (Tokyo)	Josh Kerr	Great Britain	1,500m	3位
2024 (Paris)	Josh Kerr	Great Britain	1,500m	3位

表 8 ニューメキシコ大学の2016-2024のオリンピック出場者（女子）

年(大会)	選手	国籍	種目	成績
2016 (Rio De Janeiro)	Courtney Frerichs	United States	3,000m Steeple	11位
2021 (Tokyo)	Courtney Frerichs	United States	3,000m Steeple	2位
2024 (Paris)	Weini Keilati	United States	10,000m	8位
2024 (Paris)	Calli Thackery	Great Britain	マラソン	途中棄権
2024 (Paris)	Fiona O'Keeffe	United States	マラソン	途中棄権

表 9 ニューメキシコ大学の 2015-2025 世界選手権出場者 (男子)

年(大会)	選手	国籍	種目	成績
2017(London)	Josh Kerr	Great Britain	1,500m	予選敗退
2019(Doha)	Josh Kerr	Great Britain	1,500m	6 位
2022(Oregon)	Josh Kerr	Great Britain	1,500m	5 位
2023(Budapest)	Josh Kerr	Great Britain	1,500m	1 位
2025(Tokyo)	Kristian Hansen	Denmark	1,500m	予選敗退
2025(Tokyo)	Josh Kerr	Great Britain	1,500m	14 位
2025(Tokyo)	Ishmael Kipkurui	Kenya	1,0000m	4 位

表 10 ニューメキシコ大学の 2015-2025 世界選手権出場者 (女子)

年(大会)	選手	国籍	種目	成績
2017(London)	Tamara Armoush	Jordan	1,500m	予選敗退
2017(London)	Courtney Frerichs	United States	3,000m Steeple	2 位
2019(Doha)	Courtney Frerichs	United States	3,000m Steeple	6 位
2019(Doha)	Adva Cohen	Israel	3,000m Steeple	予選敗退
2022(Oregon)	Gracelyn Larkin	Canada	5,000m	予選敗退
2022(Oregon)	Courtney Frerichs	United States	3,000m Steeple	6 位
2022(Oregon)	Adva Cohen	Israel	3,000m Steeple	予選敗退
2025(Tokyo)	Hannah Nuttall	Great Britain	5,000m	8 位
2025(Tokyo)	Cali Thackery	Great Britain	10,000m	11 位
2025(Tokyo)	Weini Kelati	United States	10,000m	補欠
2025(Tokyo)	Adva Cohen	Israel	3,000m Steeple	予選敗退
2025(Tokyo)	Elise Thorner	Great Britain	3,000m Steeple	11 位
2025(Tokyo)	Pamela Kosgei	Kenya	3,000m Steeple	予選敗退

### 第 3 項 陸上競技部・クロスカントリー部の目標と指導理念

ニューメキシコ大学陸上競技部・クロスカントリー部 (以下、ニューメキシコ大学) の指導理念は、①NCAA クロスカントリー大会制覇を見据えた明確な競技目標②選手個々の能力・背景に応じた個別最適化③多国籍環境を前提としたチーム文化の形成の三点を中心に構成されていた。

特にヘッドコーチの Darren 氏は、強固なチーム文化と個別対応を両立する「ホリスティックな育成観」を強調し、トップ選手から若手選手までが同じトレーニングセッションを共有しつつ、距離・量・強度を個別に調整する運用を行っていた。Jenna 氏は、女子選手におけるコミュニティ形成の重要性を指摘し、信頼関係がパフォーマンス向上に直結す

ると述べた。

指導者の指導理念に関する発言の詳細は下記の通りである（表 11）。

表 11 ニューメキシコ大学の目標と指導理念に関する発言

発言	
中村：	目標と指導理念を教えてください。
Darren:	チームとしての目標は明確で、男女ともに NCAA クロスカントリーで全米優勝を争うことです。昨シーズンは女子 7 位、男子 9 位でしたが、今年はさらに戦力が強化されており、カンファレンス優勝と NCAA タイトル獲得を現実的な目標にしています。 私たちの哲学はホリスティックです。チームとしてグループで練習をしながら、同時に個々の選手に合わせて指導を行っています。 例えば、Habtom のように週 100~110 マイル走る選手がいますが、同じメニューをこなしながら 70~80 マイルに抑える選手もいますし、育成段階の若手は同じ練習を低ボリュームで行い、段階的に引き上げていきます。 つまりチームでありながら個別最適化されているということです。
Brian:	私も個別最適化された指導でありながら、チームとして結束することが重要だと考えています。選手一人ひとりが毎日、自分を最良の状態に保ち、すべきことを実行すれば、チーム全体として非常に強くなれる。 つまり、個の最大化がチームの最大化につながるという考え方です。
中村：	女子チームはいかがですか。
Jenna:	女子チームには非常に豊かな歴史があります。 Darren コーチが女子チームを引き継いだ際、2015・2017 年のような全米トップレベルの状態へ戻すことが重要課題でした。 現在、チーム文化は非常に良好で、国籍・バックグラウンドも多様な選手たちが互いに良い関係を築きながら競争力を発揮できています。 とても競争力がありながら、同時に楽しむこともでき、仲も良い素晴らしい集団です。 女性アスリートは、男性よりもコミュニティやつながりを重視する傾向があります。コーチやチームメイトとの信頼関係がパフォーマンスに直結しやすいのです。私は女性コーチとして、選手たちが安心して相談できる存在でありたいと思っています。

以上の発言から、ニューメキシコ大学の指導理念は以下の三つの柱によって構築されていることが明らかになった。

#### 1. チームとしての一体感・文化的結束

ニューメキシコ大学は多国籍の選手が在籍する特性を持ち、文化的背景の異なる選手同士が互いの強みを学び合い、チームとして高い基準を共有する環境が整備されていた。特

に女子チームでは、コミュニティ形成が競技力に直結するという認識が確立しており、Schwartz 氏の指導のもと、心理的安全性を伴う競争環境が構築されていた。

## 2. 個別最適化

ニューメキシコ大学の特徴として、同じセッションであっても負荷は選手ごとに異なるという運用が徹底されていた。トップ選手は週 100~110 マイル、中堅選手は 70~80 マイル、新入生・若手は同じ練習を低ボリュームで実施し、段階的に引き上げていた。

この方針は、競技レベルの異なる選手が同じチーム内で共存しながら、それぞれの発達段階に応じた刺激を得ることを可能にしていた。

## 3. 明確な競技目標

ニューメキシコ大学の最上位目標は NCAA Division I Cross Country Championships の優勝であり、これはチーム全体が共有する重要な基準であった。

「個の最大化がチームの最大化につながる」といった発言に見られるように、目標達成のための年間計画と日々の実践が連動していた。

## 第 4 項 国際的リクルーティング

本項では、ニューメキシコ大学が採用する国際的リクルーティング戦略について、指導者および選手へのインタビューをもとに整理した。ニューメキシコ大学はアメリカ国内にとどまらず、東アフリカ・ヨーロッパ・オーストラリア・南米といった幅広い地域から選手を獲得しており、その多様性はチーム文化と競技力の双方を支える基盤となっていた。

ニューメキシコ大学が国際的に選手を獲得し続けている理由は、①標高 1700m の高地環境②NCAA 上位レベルの実績③世界中のコーチと構築した長年のネットワーク④SNS を含む多様なスカウティング手段に整理できた。

指導者のリクルーティングに関する発言の詳細は下記の通りである（表 12）。

**表 12 ニューメキシコ大学の国際的リクルーティングに関する発言**

発言	
中村：	ニューメキシコ大学には世界各国から選手が集まるのですか。
Darren：	私たちは、世界中の最高の選手をリクルートすることを目指しています。 国際大会で活躍する選手例えば Habtom Samuel や Pamela といった選手を獲得できるのであれば、当然リクルートに行きます。 最高のアメリカ選手、最高のフランス選手、南アフリカの選手…とにかく最も優れた選手を連れてくるのが目的です。 ニューメキシコ大学には、アフリカ・ヨーロッパ・オーストラリアなど、何十年にもわたって多くの国際的アスリートが在籍してきた歴史があります。 私たちはその伝統を受け継ぎ、最高の選手を採り続けるという姿勢を保って

---

います。

中村： どのようにスカウティングしますか。

Darren: 使える手段は何でも使います。Brian はドイツのユニバーシアードに行き、ロンドンでイギリス選手権を視察し、数え切れないほど世界を飛び回ってきました。私自身も日本（世界選手権）やアフリカ、ヨーロッパの世界大会やクロスカントリーに行き、直接アスリートやコーチに話をすることもあります。さらに、Instagram や X など SNS も積極的に活用しており、とにかく接点をつくるためにあらゆる手段を使っています。

Brian: まずは記録（パフォーマンス）を徹底的に調べます。

World Athletics にはランキング、シーズンベスト、パーソナルベストがすべて一覧化されています。

そして、ニューメキシコ大学は長年にわたってさまざまな国のコーチと太いパイプを築いてきました。カナダ、南アフリカ、ケニア、イングランド、オーストラリアなど、国ごとに信頼できるコーチがいて、彼らにこの選手はアメリカ留学に興味があるかと確認しながら進めます。

例えば、私は南アフリカに2回行き、家族と夕食を共にし、コーチとコーヒーを飲み、練習を直接見ました。

アスリートがどんな環境で育ってきたかを理解することも重要だからです。

---

選手へのインタビューからは、ニューメキシコ大学を選択する主要な理由は、①高地環境（1,700m）、②全米上位のチームレベル、③設備の充実・気候の良さ、④SNS・国際ネットワーク経由でのスカウト、⑤文化的・心理的適合性の5点が抽出された。

選手の進学した理由に関する発言の詳細は下記の通りである（表13）。

**表 13 ニューメキシコ大学に進学した理由に関する選手の発言**

---

発言

---

中村： なぜニューメキシコ大学を選んだのですか。

Thomas: ニューメキシコ大学を選んだ理由は高地環境です。フランスにはこのような標高の場所がありません。ここは全米でも最高レベルのトレーニンググループがあり、本気で強くなり、フランス代表として世界で戦うなら、ニューメキシコ大学は最も良い場所だと思いました。

Joshua: 私も同じく高地と D I（NCAA Division I）の強いチームを求めています。ニューメキシコ大学は環境・設備・チームレベルが非常に良く、成長するには最高の大学だと思いました。トラックも新しく、設備も整っています。

Habtom: 私は東アフリカ出身で、母国も標高が高い地域です。

アメリカに来て最初に紹介されたのが ニューメキシコ大学で、初めて来たとき、すぐにここがとても好きになりました。天候も良く、冬でも走れますし、山にもすぐ行ける。チームも強く、本当に良い環境なので、ここに残ることを

---

---

決めました。

Kosgei: 私は、まず 高地環境が良いという理由でニューメキシコ大学に来ました。ケニアの多くのランナーは高地で練習しますし、ニューメキシコ大学には同じケニア出身の選手も多く、心地よい環境だと感じました。

ニューメキシコ大学には、自国の選手が多く活躍しており、学校としても良いパフォーマンスを出しているという印象を持っていました。

私の高校時代の走りを、コーチがビデオで見てくれたことがきっかけです。私が高校で世界クロスカントリー選手権に出ていた時の走りを見たコーチが、この選手を勧誘したいと連絡をくれました。

ケニアで知り合いの人を介して、私の電話番号がコーチに渡り、そこから連絡が来ました。

Jasmine: Darren ヘッドコーチが Instagram で私にメッセージを送ってくれたのがきっかけです。ニューメキシコ大学に来ないかと、高校時代に連絡を受けました。

私はイギリス・ダラム大学でスポーツサイエンスを学んでいましたが、ニューメキシコ大学の雰囲気が良く、大学院でもスポーツサイエンスを続けるために来ました。

Alice: 私にも複数の大学から声がかかっていましたが、気候（高地環境）とコーチとの相性、チーム力が決め手で ニューメキシコ大学を選びました。インスタグラム経由で連絡を受け、他校と比較して最も良い印象を持ったのがニューメキシコ大学でした。

Mia: 私も Instagram で直接連絡を受けました。

高校時代にスカウトされて、ニューメキシコ大学に進むことを決めました。

---

以上のことから、ニューメキシコ大学の国際的リクルーティングは、単に競技力の高い選手を獲得するだけでなく、競技力とチーム文化を両立させる戦略的運用であった。

競技力強化：高地環境に適応し、世界レベルの選手が集まる

文化形成：多国籍集団が互いに刺激し合い、競争と協働が生まれる

SNS/ネットワーク活用：地理的距離を越えたスカウティング

特に女子チームにおいては、文化的相性を重視した選考を行うことで、心理的安全性と競技力を両立させていた点が特徴的であった。

## 第2節 ニューメキシコ大学のトレーニング

本節では、ニューメキシコ大学のトレーニング内容の詳細について示す。

### 第1項 トレーニング計画

本項では、ニューメキシコ大学が採用している年間トレーニング計画について、指導者の発言および筆者の参与観察に基づき整理した。ニューメキシコ大学の計画は、年間フェ

ーズの明確な区分、種目別グループ分割、Google Docs を用いた共有システム、個別最適化を含む運用という複数の要素によって体系化されていた。ニューメキシコ大学の年間計画は、標高約 1,700m の高地環境を前提とした設計であり、特にクロスカントリーシーズン（秋）にピークを合わせるよう段階的に構築されていた。

#### 1) 年間フェーズの明確な区分

Phase 1（導入期）：約 6 週間で構成され、LT1（低乳酸域）中心のコントロールされた強度での基礎作り。

Phase 2（レース接近期）：LT2（やや高強度）に加えて一部 VO<sub>2</sub>max 刺激を導入し、レースペースに近い強度でのトレーニングを増やす時期

Phase 3（チャンピオンシップ期）：ボリュームを抑え、質（スピード・ペース）と回復を優先し、ピークをレースに合わせる時期。

筆者が参与観察した 2025 年 8 月 26 日～31 日の週間計画は Phase1（導入期）に該当しており、個別最適化、種目別グループ練習の 2 つが特徴的だった。2025 年 8 月 26 日～31 日の実際トレーニングスケジュールは下記の通りであった（表 14）。

#### 1) 同一メニュー内でのグループ分割（個別最適化）

例：2000m × 複数本（男子 A：5'55、B：6'25 | 女子 A：6'15、B：7'20、C：7'40、D：1000m 3'35）メニューは共通だが、強度を複数グループに分割し、選手の能力に応じて最適化していた。

例：Double Threshold（午前：10km テンポ、午後：350m × 10 本）

例：ロングラン後のスプリントトレーニング

日曜日：20km ロングラン + 100m・80m・60m スプリント

→ 疲労下でも動作の質を維持するための神経系刺激を狙ったトレーニングをしていた。

**表 14 ニューメキシコ大学の週間トレーニング内容（2025 年 8 月 26 日～31 日、筆者観察）**

日付	内容
2025 年 8 月 26 日(火)	男子：2000m×5-6 本 女子：2000m×3-4 本、1000m×6
2025 年 8 月 27 日(水)	Jog
2025 年 8 月 28 日(木)	Jog+Sprint200m×4or150m×6
2025 年 8 月 29 日(金)	AM:10kmTempo PM:350m×10
2025 年 8 月 30 日(土)	休息日
2025 年 8 月 31 日(日)	Long run20km～+Sprint100m,80m,60m

#### 2) 種目別グループ分割

アシスタントコーチ Brian 氏は、春（アウトドア）シーズンにおける専門種目ごとに 3

つのグループに分割することの重要性を強調していた。

1. 800m グループ
2. 1500m～5000m グループ
3. 5000m～10000m グループ

能力要求が異なるため、練習内容は完全に別メニューで構成されていた。特に、10000m 選手でもスピード不足がある場合は一時的に 800m グループへ移すといった柔軟な運用が行われていた。指導者のトレーニング計画に関する詳細は下記の通りである（表 15）。

**表 15 ニューメキシコ大学のトレーニング計画に関する発言**

---

発言

---

中村： トレーニング計画について教えてください。

Darren: 年間のトレーニングサイクルは、Google Docs を用いて計画しています。すでにクロスカントリーシーズンについては、どの時期にどの状態に到達するべきか、マイクロサイクル、メソサイクル、マクロサイクルの区分で完全に設計済みです。

現在はシーズン最初の 6 週間ブロックに入っており、この段階では乳酸レベル 1 (LT1) の範囲で強度を非常にコントロールしながら進めていきます。第 2 フェーズでは、よりレースに近い刺激を入れます。LT2 (乳酸レベル 2) のトレーニングや、一部 VO2 要素も加えます。チャンピオンシップ期に入ると、走行距離は落とし、質を高め、回復を優先させます。選手をフレッシュに保ち、大一番のレースで最大のパフォーマンスを発揮させるためです。また、個人によってトレーニング計画は変わります。例えば、Habtom のように個人で全米タイトルを狙う選手は、彼に合わせた特別な計画を立てます。

Brian: 年間のトレーニングサイクルは、選手によって変わります。クロスカントリーが強い選手の多くは、春になると 5000m・10000m を中心に戦うため、そのまま継続性のある計画をとることが多いです。クロカンの 10km とトラックの 10000m は似ているため、トレーニングも大きく変わりません。春シーズンでは、よりトラック向けの刺激を取り入れます。スピード量を増やし、より短いレースへの適応を高めていきます。特に春（屋外シーズン）では、選手を 3 つのグループに分けます。800m グループ、1500～5000m グループ、5000m～10000m グループ、各グループで必要な能力が異なるため、トレーニング内容も完全に変えます。10000m の選手であっても、スピードが不足していれば一時的に 800m グループに入れてスピード能力を強化することもあります。これは切り替えのための重要なアプローチです。

---

以上のインタビューと参与観察から、ニューメキシコ大学の計画は以下の三点に集約さ

れた。

### 1. 周期的アプローチ

Phase1~3 と段階的に強度を変化させ、ピーキングをコントロールしていた。

### 2. 個別最適化と標準化の両立

全員が同じセッションに参加することで、チーム全体で高い基準を共有していた。一方、負荷・距離・本数は個別最適化することで、共通の場と個別調整の仕組みが競争と育成を両立させていた。

### 3. 種目別の専門トレーニング

特にスピード能力への対応（800m グループ活用）は、近年の世界的スピード化に対応する重要な戦略であった。

## 第2項 スプリントトレーニング

本項では、ニューメキシコ大学におけるスプリントトレーニングの位置づけと実施方法について、指導者および選手の発言、筆者の参与観察をもとに整理した。ニューメキシコ大学では、長距離選手に対しても年間を通してスプリント刺激を与える運用が徹底されており、現代の高速化した長距離競技に対応した体系的アプローチが確認された。

ニューメキシコ大学のスプリントトレーニングは、①神経系の活性化、②ランニングエコノミー改善、③レース中の切り替え能力向上、④動きの質の維持・改善を目的としており、週1~2回必ず実施される必須トレーニングとして位置づけられていた。

### 1) ニューメキシコ大学のスプリント構成

筆者が参加したトレーニング時のスプリントトレーニングは以下の手順で統一されていた。

1. イージーラン（ウォーミングアップ）
2. スプリントドリル（ストライド改善）
3. ハードルドリル（股関節の可動域確保）
4. 高速スプリント（150m or 200m × 4~5本）
5. 疲労後スプリント（週末）：60m、80m、100m リピート走

特に木曜日はスプリント日と位置づけられ、1~4の構造化された内容が全員に課されていた。また、火曜日のポイント練習前の高速ストライド、日曜日ロングラン後の短距離スプリントなど、神経系刺激の頻度とタイミングが設計されていた。

指導者のスプリントトレーニングに関する発言の詳細は下記の通りである（表16）。

**表 16 ニューメキシコ大学のスプリントトレーニングに関する発言**

発言
中村： スプリントトレーニングは実施していますか。
Darren: 私たちは毎週木曜日に大学に集合し、まずイージーランを行います。その後、

---

戻ってきてから多くのドリル、可動域改善ドリル、そしてハードドリルを実施します。そのうえで、必ず150mを4~5本、かなり速いペースで走らせませす。土曜日と同様で、全員で60m・80m・100mの短いスプリント反復を行います。スプリントは最低でも週1回、多い時は週2回必ず取り入れています。また、それに加えてフォーム向上のための技術練習も行います。なぜなら、5000mで13分を切るような走りを目指す時、あるいは今年10000mを26分50秒で走った選手たちのように、10000mでもラスト400mを54秒でまとめるレベルだと、速さが絶対に必要になります。

Brian: ニューメキシコ大学では、スプリントトレーニングを、年間を通じて継続して行うことを重要視しています。長距離選手であってもスプリント、スピードを維持する必要があり、神経系の刺激を失わないことが現代の競技環境では不可欠だと考えています。

NCAA クロスカントリーの多くは芝のコースで、非常にスピードが出るレイアウトとなっています。スタートは非常に速く展開し、最初の400~800mで前方集団に位置できなければ勝負になりません。さらに10kmレースの終盤では、短距離レベルのスピードへの切り替えが要求され、長距離種目であっても純粋なスプリント能力が不可欠です。

スプリントは週1~2回必ず実施されます。火曜日のポイント練習前には高速ストライドを入れ、神経系を刺激して質の高いセッションにつなげます。木曜日はイージーランの後、200m×4または150m×6をスパイク着用でかなり速いペースで行うことを原則としています。土曜日のロングラン後にも短いスプリントを数本入れ、疲労下でも正しい動きを保つ能力を高めます。

ニューメキシコ大学の長距離ブロックでは、すべての選手が年間を通して週1~2回のスプリントトレーニングを継続する体系となっており、スピード維持と神経系の活性化を実現しています。

Jenna: スプリントトレーニングは女子選手にとっても極めて重要であり、とくにレース中の切り替えを滑らかにする効果があります。出力のスイッチが入りやすくなるため、レース後半の動きの質に直接つながります。

具体例としてPamelaを挙げます。ニューメキシコ大学加入当初、彼女は200mを35秒以内で走ることができず、有酸素能力は世界レベルである一方、スピード能力に明らかな課題がありました。この弱点を補うため、200mの高速反復をスパイク着用で週1~2回行うよう計画的に取り入れました。

その結果、スピードの底上げが進み、レース中の加速と切り替えが向上しました。スピード強化がNCAA5000m優勝につながったと指導陣は評価しています。スプリントは筋出力のスイッチを入れる作業であり、繰り返すことで神経系の反応が向上し、レースでの動きが軽くなります。

---

ニューメキシコ大学のスプリントトレーニングは、技術（ドリル）、スピード（150m/200m）、神経系刺激（ストライド・疲労後スプリント）を体系的に組み合わせた実践的な構造となっており、長距離選手のパフォーマンスを支える動作効率の改善・切り替え能力を高めるうえで、中心的役割を果たしていた。

また、男女を問わずスプリント能力の向上が5000m・10000mといった長距離種目の競技力に直接結びついている事例が確認されており、現代の長距離競技においてスピード対応力が不可欠であるという認識がコーチ陣と選手の間で共有されていた。

### 第3項 筋力トレーニング

ニューメキシコ大学は年間を通じて筋力トレーニングを実施していた。ニューメキシコ大学では、筋力トレーニングを長距離選手の競技力向上の基盤と位置づけており、週2回質的トレーニングの火曜・金曜に（週2日）固定スケジュールで継続的に運用されていた。

ニューメキシコ大学の筋力トレーニングは、①怪我予防、②動作効率の改善、③スプリント能力向上、④シーズンを通じたパフォーマンス維持、の四つを目的として体系化されており足部・股関節・体幹の安定性を高め、走る身体の手台を整えることが優先され、走動作の基盤を形成する技術トレーニングとして位置づけられていた。指導者の筋力トレーニングに関する発言の詳細は表17の通りである。また筋力トレーニング内容は、表18.19.20.21の通りである。

ニューメキシコ大学の筋力トレーニングは、スプリントトレーニングとも連動した構造で、火曜日の技術系ストレングスによって動作の質を整え、木曜日にスプリントでスピード発揮を促し、金曜日に高負荷ウエイトを入れ、日曜日に疲労下でのスプリントを実施するというサイクルは、週を通じて神経系が継続的に刺激され、動作が洗練されていく仕組みとなっていた。さらに、筋力トレーニングをハードデイにまとめるという疲労管理の思想が徹底され、ポイント練習から数時間空けて筋力トレーニングを実施することで、一日に刺激を集約し、その翌日を回復日にする Hard / Easy の原則を確立していた。

ニューメキシコ大学の筋力トレーニングは、継続性を前提とした技術指向の体系化、スプリントとの連続性、そして疲労管理の合理性という三要素が統合された総合的モデルであった。

特にウォーミングアップの徹底と段階的なトレーニング構成が特徴的であった。

#### 1) 徹底したウォーミングアップウォーミングアップ

全セッションで以下が必ず実施されていた。

1. Short Foot
2. Copenhagen plank

3. Hip Lock Wall Slide
4. Side Plank with Abduction
5. Penguin marches
6. Calf iso exercises

ニューメキシコ大学では足部の安定性、股関節の可動性と支持機能、体幹の回旋コントロールといった走動作に直結する要素を体系的に高める手段として筋肉トレーニングを活用し、ウォーミングアップから片脚動作系ドリルが徹底されていることは、筋力トレーニングそのものが走りの技術を習得する場として設計されていることを示していた。

## 2) 段階的なトレーニング構成

トレーニングは表 18、20 の内容を 4 週実施した後、より強度の強い表 19、21 の内容に移行するというように、4 週間を 1 ブロックとして内容を段階的に変化させていたことが確認された。

基礎動作習得、反発力、減速コントロール、片脚パワーと段階的に負荷を高め、学年や経験に応じた漸進性が担保されていた。特に新生は基本動作の習得を最優先とし、経験に応じて高度な動作へ移行する方式が採られ、段階的に進められていた。

**表 17 ニューメキシコ大学の筋力トレーニングに関する発言**

発言	
中村：	筋力トレーニングはどのように実施していますか。
Darren:	筋力トレーニングは非常に重要な要素です。火曜日と金曜日の質的トレーニング日に合わせて筋力トレーニングを行います。 ハードデイに負荷をまとめる方針です。朝のポイント練習が 9 時半に終われば、午後 3 時からウェイトを実施します。 6~7 時間の間隔を空けて行うことで、トレーニング刺激としても、疲労管理としても非常に合理的です。
中村：	目的と効果は何でしょうか。
Brian:	目的は怪我予防と全身の強化です。普段走りでは使わない方向への動きを覚えさせることで、より良いランナーになる土台を作ります。速く動く感覚、身体を素早く前に運ぶ感覚を育てるためにも筋力トレーニングが必要です。 一方、新生はウェイト経験が少ないので、まず基本動作から教えます。スクワット、ヒップヒンジなどの基礎が重要です。学年が上がるにつれて、より高度な動作やバランス系トレーニングに移行します。

筆者が参与観察したニューメキシコ大学の筋力トレーニング内容の詳細を下記に整理した (表 18.19.20.21)。

表 18 ニューメキシコ大学の筋力トレーニング内容 (2025.8/19・8/26・9/2・9/9 火曜日)

Warm- up (Tuesday)				
Short Foot 2/10				Toe Raises 2/10
Hip Lock Wall Slides 2/10.				Single Leg Incline Calves 2/10
Copenhagen Raises 2/10.				Penguin Marches 2/10
Side Plank w/Abduction 2/10.				Straight Leg Calf Iso 2/:20
Block1 Day1	19-Aug	26-Aug.	2-Sep.	9-Sep
DB Forward Lunge	2/5	2/5	2/5.	2/5
Split Stance Jumps	2/5	2/5	2/5.	2/5
Hip Hike	2/8w:05 Iso	2/8w:05 Iso.	2/8w:05 Iso.	2/8w:05 Iso
Single Leg Hamstring Bridge	2/:30	2/:30	2/:30.	2/:30
Birddog Row	2/8	2/8	2/8.	2/8
Hanging Knee Lifts w/Slow Eccentric	2/5	2/5	2/5.	2/5
Single Leg MB Drop	2/5	2/5	2/5.	2/5

表 19 ニューメキシコ大学の筋力トレーニング内容 (2025.9/16・9/23・9/30・10/7 火曜日)

Warm- up (Tuesday)				
Short Foot 2/10	Toe Raises 2/10.			Light Pogos 2/10
Hip Lock Wall Slides 2/10.	Single Leg Incline Calves 2/10.			Big Pogos 2/10
Copenhagen Raises 2/10.	Penguin Marches 2/10.			Twist Pogos 2/10
Side Plank w/Abduction 2/10.	Straight Leg Calf Iso 2/:20.			Big Twist Pogos 2/10
Block1 Day1	16-Sep	23-Sep.	30-Sep.	7-Oct
DB Split Squat	2/5	2/5	2/5.	2/5
Alternating Lunge Jumps	2/5	2/5	2/5.	2/5
Split Squat SDB Deceleration	2/5	2/5	2/5.	2/5
Single Leg Hamstring Bridge	2/:30	2/:30	2/:30.	2/:30
Birddog Row	2/8	2/8	2/8.	2/8
Hanging Knee Lifts w/Pause:05	2/5	2/5	2/5.	2/5
Standing Single Leg MB Drops	2/5	2/5	2/5.	2/5

表 20 ニューメキシコ大学の筋力トレーニング内容 (2025.8/22・8/29・9/5・9/12 金曜日)

Warm- up (Tuesday)				
Short Foot 2/10				Toe Raises 2/10
Hip Lock Wall Slides 2/10.				Single Leg Incline Calves 2/10
Copenhagen Raises 2/10.				Penguin Marches 2/10
Side Plank w/Abduction 2/10.				Straight Leg Calf Iso 2/:20

Block1 Day1	22-Aug	29-Aug.	5-Sep.	12-Sep
Goblet Bulgarian Squat	2/5	2/5	2/5.	2/5
Single Leg Box Drop Jumps	2/5	2/5	2/5.	2/5
Single Leg Hip Flexor	2/8	2/8.	2/8	2/8
Split Stance Front Heel Elevated	2/:30	2/:30	2/:30.	2/:30
Inverted Row	2/8	2/8	2/8.	2/8
Split Stance Pallof Iso	2/:30	2/:30	2/:30.	2/:30
Single Leg Back Extension	2/5	2/5	2/5.	2/5

表 21 ニューメキシコ大学の筋力トレーニング内容 (2025.9/19・9/26・10/3・10/10 金曜日)

Warm- up (Tuesday)				
Short Foot 2/10				Toe Raises 2/10
Hip Lock Wall Slides 2/10.				Single Leg Incline Calves 2/10
Copenhagen Raises 2/10.				Penguin Marches 2/10
Side Plank w/Abduction 2/10.				Straight Leg Calf Iso 2/:20
Block1 Day1	19-Sep	26-Sep.	3-Oct.	10-Oct
2DB Bulgarian Squat	2/5	2/5	2/5.	2/5
SL Box Drop w/SL Vertiacl Jump	2/5	2/5	2/5.	2/5
Banded Hip Flexor w Iso	10+:30	10+:30	10+:30	10+:30
Split Stance Front Heel Elevated	2/:30	2/:30	2/:30.	2/:30
SL Inverted Row	2/6+6	2/6+6	2/6+6	2/6+6
Partner Split Stance Pallof Iso	2/:30	2/:30	2/:30.	2/:30
Single Leg Back Extension	2/5	2/5	2/5.	2/5

#### 第4項 高地トレーニング

ニューメキシコ大学では高地環境を単なる地理的条件として捉えるのではなく、高地適応により赤血球量やヘモグロビン濃度が増加し、持久力向上に直結する点が強調されていた。これはニューメキシコ大学がNCAAで継続的に成果を上げてきた理由の一つと考えられ、高地刺激、疲労管理、個別性、地形活用、性差への配慮といった要素を統合して常時高地環境を最大限に活かすことで、選手は安定的に高いパフォーマンスを維持することができ、NCAA上位の実績につながっていた。

指導者の高地トレーニングに関する発言の詳細は下記の通りである (表 22)。

##### 1) 高地環境の効果

標高 1700m 下では、イージーランやテンポ走であっても自然と心肺負荷が高まり、低

地よりも遅いペース設定で十分な生理的刺激が得られていた。

1. テンポ走：低地ほど速く走らなくても高い閾値刺激を得ていた。
2. ロングラン：一定ペースで走るだけで心肺刺激が蓄積されていた。
3. 筋損傷を抑えながら質の高い練習が継続可能にしていた。

## 2) 高地での疲労蓄積と回復管理

高地では低地よりも疲労が蓄積しやすく、回復が重要な課題と捉えていた。

1. 睡眠・栄養・生活リズムの管理が成功の鍵であった。
2. 高地でのポイント練習後はリカバリーを重視していた。
3. 個人差が大きいため、経過観察と負荷調整が必須であった。

高地における外的負荷（環境）と内的負荷（体調）の調和を図ることが、競技者の長期的成長に不可欠であった。

## 3) 女子選手の高地適応と個別差

女子選手では月経周期や回復の出方に個人差が大きく、高地ではその影響が顕著になりやすいため、女子選手の生理学的・心理的特性を踏まえた丁寧な負荷調整が行われ、特に以下の三点を考慮していた。

1. 高地では疲労が男性以上に表れやすい特徴があった。
2. 月経周期でパフォーマンスが変動しやすい特徴があった。
3. トラックセッションでは休息時間を長めに設定していた。

表 22 ニューメキシコ大学の高地トレーニングに関する発言

発言	
中村：	ニューメキシコ大学は標高 1700m に位置していますが、この環境をどう捉えていますか。
Darren:	アルバカーキの標高 1700m は、平地では得られない追加の有酸素刺激を常に提供してくれます。テンポ走も低地と同じ速さで行う必要はなく、少し遅いペースでも十分効果があります。 それは、Habtom や Pamela のようなトップ選手でも、高地ではペースを落として走ることで身体の負担を減らしつつ、同等以上の刺激を得ています。 高地環境は赤血球を増加させ、持久力を向上させます。アメリカのエリート長距離チームの多くが高地拠点で活動している理由でもあります。
Brian：	高地では疲労が蓄積しやすいため、回復の管理が重要になります。低地出身の選手や新人には配慮する必要がありますが、時間をかけて適応すれば、5000m や 10000m で大幅に記録を伸ばします。
中村：	女性選手で気をつけていることはありますか。
Jenna:	女性選手にとって高地トレーニングは非常に大きなメリットがありますが、

---

同時に回復の重要性が男性より高くなります。

月経周期に伴うコンディションの変動や、疲労蓄積の出方が顕著になることがあります。トラックセッションなどでは休息を長めにする調整を行います。しかし、ニューメキシコ大学の女子選手は身体感覚に敏感で、高地でのセルフマネジメントが非常にうまくできています。

---

## 第5項 現役選手の成長

これまでに述べてきたようなトレーニングによる選手たちのパフォーマンスへの影響について、インタビュー内で語られた4選手の入学（トレーニング開始）前の状況、トレーニング内容、成果の3点から述べる。ニューメキシコ大学でスプリントトレーニングおよび高地トレーニングの活用が競技力向上に与えた影響について、3つのCaseを通して整理した。

### 1) Case1 Pamela Kosgei (ケニア出身・留学生)

彼女はニューメキシコ大学に入学時点において、既に有酸素能力はすでに世界トップレベルにあった。一方、ラスト200mを35秒以内で走ることができず、スプリント能力に明確な課題があると指導陣は判断した。

この課題に対し、指導陣はスプリントトレーニングの計画的導入を行い、スパイクを着用した200mの高速スプリント走を週1~2回実施した。

その結果、スピードの底上げが進み、レース終盤における加速局面およびペース変化への切り替え能力が向上した。これにより、高い有酸素能力を維持したままスピードを発揮できるようになり、最終的にはNCAA 5000mにおいて優勝を果たす成果につながった。

### 2) Case2 Ishmael Kipkurui (ケニア出身・留学生)、Habtom Samuel (エリトリア出身・留学生)

彼らは入学時点で、目標を5000m13分00秒、10000m26分50秒に設定できるほど、5000mおよび10000mにおいてすでに高い記録水準を有していた。しかしながら、指導陣は国際大会において上位争いを行うためには、記録だけでなくラスト400mを54秒未満で走る短距離選手並みのスプリント能力が足りない判断した。

この課題に対し、両選手に週2回のスプリントトレーニングを年間を通じて継続的に実施した。

その結果、レース終盤における加速局面での競争力が向上し、Ishmaelは5000m13分09秒、10000m26分50秒の記録で2025年世界陸上競技選手権大会10000mにおいて4位入賞を果たした。またHabtomは5000m13分04秒、10000m26分51秒を記録し、2025年NCAA 10000mで優勝するに至った。

### 3) Case3 Thomas Termote (フランス出身・留学生)

彼はニューメキシコ大学入学前まで海拔 0m の環境で生活および練習を行っており、入学時の記録は 5000m14 分 20 秒、10000m31 分 05 秒であった。標高約 1700m の高地環境への順応が必要だった。

入学後、高地環境を活用しつつ、選手の適応段階に応じて負荷を調整し、段階的に練習強度を調整しながらトレーニングを継続した。

その結果、高地環境への適応と持久力の向上が進み、4 年次には 5000m13 分 38 秒、10000m28 分 20 秒まで記録を向上させた。

## 第 3 節 大会運営と地域連携

ニューメキシコ大学では、前節までで述べた取り組みのほかに、大会運営等を含む組織的な運営を通じて資金を確保しながら活動していた。以下、各項においてこれらの詳細を述べる。

### 第 1 項 大会運営と地域連携

ニューメキシコ大学は 1~2 月にかけてインドア 4 大会を、9 月にはクロスカントリー大会の開催を主催し、これらの大会主催により競技力向上・地域スポーツ振興・学生教育・地域経済効果・財政基盤強化につなげていた。

1~2 月のインドア大会は大学が保有する室内トラックが会場で、ジョージア大学、テキサス大学をはじめとする全米の強豪校が参加し、各大会の参加者数は約 1000 名に達する規模で開催されていた。会場の室内トラックは西テキサス以西で数少ない正式設備であり、大学・高校・クラブチームなど、多様な競技者が利用する重要な拠点となっていた。

9 月のクロスカントリー大会は大学生だけでなく地元高校生も参加する地域密着型イベントとして位置づけられていた。

大会運営の主担当で、エントリー管理、ヒート編成、タイムテーブル作成、ボランティアの配置、スプリントコーチ・施設管理者との連携、設備調整（計測機器・レーン確保など）、当日の進行管理などの実務をマネジメントしている Jared Berryman 氏（以下、Jared 氏）へのインタビュー（表 23）をもとに整理した。

#### 1) 地域スポーツとの接点（普及）

ニューメキシコ大学は、大学大会の後にコミュニティミート（市民大会）を開催し、競技レベルを問わず地域住民が参加できる環境を整備しており、対象者は、中高生アスリート、一般市民のランナー、マスターズカテゴリーであった。地域住民が大学施設を利用できることにより、ニューメキシコ大学は地域スポーツ文化のハブとして機能していた。

また、ニューメキシコ大学の室内トラックは州内で唯一の本格的インドア施設であり、

中高生の冬季練習にとって極めて重要な拠点だった。

## 2) 学生アスリート教育としてのボランティア制度

ニューメキシコ大学では、学生アスリートに年間8時間のボランティア活動を義務づけていた。活動内容は、フードバンクでの支援、高校大会・クロスカントリー大会の運営補助、コミュニティミートのサポート、地域イベントの補助であった。

これは、競技力だけでなく社会に貢献する学生アスリートを育成する教育プログラムであり、大学スポーツが地域社会と接続する仕組みとして重要な役割を果たしていた。

## 3) 地域経済への波及効果

ニューメキシコ大学での主催大会は、地域経済にも顕著な貢献をもたらしていた。宿泊、飲食、交通（航空移動・レンタカー）、観光消費を含む経済効果は、年間300万～500万ドルと試算されており、アルバカーキ市にとって重要な収益となっていた。

さらに、大会収益自体も年間約25万ドルに達し、ニューメキシコ大学陸上競技部の財政基盤を支える補完的な資金源として活用されていた。

Jared氏の大会運営と地域連携に関する発言の詳細は下記の通りである（表23）。

**表 23 ニューメキシコ大学の大会運営と地域連携に関する発言**

発言	
中村：	年間何試合開催していますか。
Jared:	ニューメキシコ大学は毎年1月から2月にかけて4つのインドア大会を主催しており、各大会には約1000名の選手が参加します。これらの大会にはジョージア大学やテキサス大学をはじめとする全米の強豪校が集まります。
中村：	具体的にはどのような準備をしていますか。
Jared:	エントリー管理、ヒート編成、進行管理、設備調整、ボランティア連携など、運営は非常に多岐にわたります。私は全体統括として、施設管理者やスプリントコーチとも密に連携しながら進行を管理しています。
中村：	どれくらいの収益がありますか。
Jared:	インドア大会やクロスカントリー大会は、地域経済に大きな影響をもたらします。航空利用や宿泊、飲食を含め、年間300万～500万ドル規模の経済効果がアルバカーキにもたらされています。大会の収益は年間およそ25万ドルに達し、陸上競技部の運営費を補完する重要な財源になっています。
中村：	普及面はどうですか。
Jared:	ニューメキシコ大学の室内トラックは西テキサス以西では非常に貴重な施設で、高校生から一般市民まで使用できるよう開放しています。大学大会後にはコミュニティミートを実施し、地域のスポーツ参加の機会を広げています。また、選手には年間8時間のボランティア活動を義務づけています。フ

---

ードバンクの支援、地元高校大会の運営補助、コミュニティミートのサポートなどに参加することで、学生アスリートとしての社会的成長も促しています。

---

## 第4節 まとめ

ニューメキシコ大学の育成システムは、目標・理念、国際的リクルーティング、トレーニング計画、スプリント、筋力、高地、大会運営という七領域において一貫した構造を備えていた。ニューメキシコ大学の長距離育成モデルは、①明確なハイパフォーマンス文化②個別最適化を軸とした体系的トレーニング③高地環境と多国籍環境を活かした競技システムという三要素によって成立していると整理できた。

まず指導理念に関して、ニューメキシコ大学ではNCAA クロスカントリー大会優勝を中心目標に据え、その達成のために個の最適化とチーム文化という二軸を統合していた。トップ選手と育成選手が同じ場で練習しながらも、距離・負荷は細かく調整されており、個別性と集団性が循環的に作用するチーム構造が確認された。

また国際的リクルーティングにおいては、走力だけではなく文化的適合・努力姿勢・人間性を重視した選考が特徴であった。SNS、世界大会視察、国際ネットワークを駆使したスカウティングにより、東アフリカ・欧州・豪州など世界中から選手が集まり、多文化が高い競技力を生み出す源泉となっていた。

トレーニング計画はGoogle Docsで年間・月間・週単位が一体的に管理され、導入期(LT1)、接近期(LT2+VO<sub>2</sub>)、チャンピオンシップ期(質と回復)のフェーズ構造が明確であった。種目・課題に応じたグループ分けや、スピード不足の選手を一時的に800mグループへ移籍させる柔軟性も特徴的であった。

スプリントトレーニングは、長距離選手に対しても年間を通して週1~2回必ず実施され、動きの質・神経系の維持・レース終盤の切り替えといった現代的要請に応じて体系化されていた。特に木曜日のドリル~150/200m反復は技術性の高いセッションとして機能していた。

筋力トレーニングは技術指向が強く、片脚動作を中心に走動作の基盤づくりを目的化していた。火曜(技術系)・金曜(高負荷)という週内配置はスプリントとの連動性を高め、EasyからHard原則に基づく疲労管理の観点からも合理的であった。

高地トレーニングでは、標高1700mによる自然な心肺刺激と、男女差を考慮した個別回復マネジメントが重視されていた。ペースを落としても十分な刺激が得られるため、過負荷を避けながら走り込みを継続できる点が競技力の基盤となっていた。

さらにニューメキシコ大学の大会運営は、競技力向上・地域連携・財源確保・学生教育を統合したシステムとなっており、大学スポーツが地域経済と結びつく米国モデルの特徴

を示していた。

これらの育成構造のもと、ニューメキシコ大学の選手はNCAAトラック競技およびクロスカントリー大会において継続的に上位成績を収めており、個人種目ではNCAA優勝者や国際大会代表選手を輩出している。また、2025年世界陸上競技選手権大会においては、2025年シーズンをニューメキシコ大学で強化した選手2名が出場しており、Pamela Kosgeiは女子3000m障害に出場、Ishmael Kipkuruiは男子10000mにおいて5位入賞を果たした。さらに、2023年ブダペスト世界陸上競技選手権大会1500mで金メダルを獲得したJosh Kerrを輩出しており、NCAAを基盤としながら国際大会レベルで結果を残す選手育成が継続的に行われていることが確認された。

以上のように、ニューメキシコ大学の育成モデルは、スプリント・筋力・高地という三つの主要トレーニング要素が段階性を持って統合され、国際的リクルートと明確なチーム文化のもとで最大限に機能し、NCAAおよび国際舞台において実際の競技成果として結実していた。

## 第4章 結果2 日本の大学

本章では、現在の日本の長距離界における大学陸上競技部の強化方針およびトレーニング内容を明らかにすることを目的とした。

青山学院大学、早稲田大学、駒澤大学の各大学の目標や指導理念に基づき選手の強化方針を整理し、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングといった要素の実施頻度およびその効果を指導者のインタビューから明らかにしていく。

### 第1節 青山学院大学

本節では、青山学院大学陸上競技部（以下、青山学院大学）は東京箱根間往復大学駅伝競争大会（以下、箱根駅伝）8回の優勝を誇り、特に第91回から第94回大会にかけて4連覇した。その背景には、原晋監督（以下、原氏）が構築した明確な目標設定、教育理念、年間期分けに基づくトレーニング体系、そして青トレに代表されるフィジカル・コンディショニングの体系化があった。本節では、青山学院大学に特有の箱根駅伝を中心に据えた強化方針と教育的理念に基づく人材育成という二つの柱を整理し、スプリント・筋力・高地といった各トレーニング要素がどのような哲学のもとで位置づけられているのかを明らかにした。

さらに、青山学院大学の育成体系は、単に競技面の成功だけではなく、大学スポーツの公共性、競技文化の普及、組織運営におけるマネジメント思想など、より広い文脈の中で理解されるべき特徴を持っていた。原氏自身が言及するように、青山学院大学は箱根駅伝の競技成果を通じて社会に有益な人材を育成する教育組織として位置づけられており、競技成果と教育的使命の両立が組織哲学の中心となっている。本節では、こうした理念的基盤を起点に、目標と指導理念、強化体系、年間期分け、スプリント・筋力・高地トレーニングの位置づけを順次検討し、日本の大学長距離競技における特徴的モデルとして青山学院大学の育成像を整理した。

#### 第1項 目標と指導理念

同部は箱根駅伝での継続的な成功により近年の大学長距離界を代表する存在となっているが、その根底には大学スポーツとしての教育的使命と箱根駅伝を中心とした競技構造という明確な哲学が存在した。本項に関する原氏の発言は下記の通りであった（表24）。

**表 24 原氏の目標と指導理念に関する発言**

発言
中村：青山学院大学の目標と指導理念を教えてください。
原： チームを組織として捉えた時に、このチームは何を目的にするかっていうのが大

---

前提です。その青山学院の組織のクラブ課外活動の一つとして陸上競技部が存在するわけです。コーチングスタッフが呼ばれて、寮ができてお金をもらえてってというのは、それは箱根駅伝に出てほしいというのがあるわけです。となると、箱根駅伝を目標に頑張るっていうのが大前提としてあるわけです。その他のチームさんが世界を目指そうとか、トラックアンドフィールドとかよく言うけども、それはそれで大切な要素けども、一番の太い幹っていうのは箱根駅伝ですよ。

箱根駅伝を通じて社会に有益な人材を育てるっていうのがチーム理念です。だから勝ち負けだけじゃありません。この部の運営を通して教育活動としての箱で生きているという位置づけでやっているというところですね。

教育活動の一つだって、我々の大学はサーバント型リーダーを押し進めるっていうのが大学の教育活動であるわけだから、サーバント型っていうのは自分で考え行動していくと。そして相手を尊重しながらも、相手の考え方も理解しながらも最後は決断していく。まさに自主性を重んじる指導です。

---

以上のインタビュー内容から、青山学院大学の「目標と指導理念」は以下の二層構造として整理された。

1. 最上位目標としての箱根駅伝の成功

箱根駅伝は陸上部が存在する根拠であり、大学から与えられる資源の前提条件となっていた。

2. 教育的使命としての人材育成

競技力向上と同時に、社会で通用する非認知能力を身につけた学生を育てることが理念として位置づけられていた。

これら2つの要素は箱根駅伝という舞台を中心に相互補完的に機能している点に、青山学院大学の特徴が見られた。

## 第2項 箱根駅伝を基盤とした強化方針

青山学院大学の強化方針は、箱根駅伝を最上位目標として逆算する形で構築されていた。原氏は、箱根駅伝の競技特性を強化設計の起点として捉えていた。本項では、原氏が語った箱根駅伝の競技構造、必要とされる能力、そしてそれに基づくトレーニング思想から青山学院大学がどのような方針で長距離選手を育成しているかを整理した。

本項に関する原氏の発言は下記の通りであった（表25）。

**表 25 原氏の強化方針に関する発言**

---

発言

中村：強化方針はどのように考えられていますか。

原：箱根駅伝は普通のロードレースで例えるならば、30キロのロードレースをやる感

---

---

じの負荷がかかるコース設定になっています。全てではないですけど。だから 30 キロを走らせないと、箱根駅伝では勝てないわけですよね。それと今高速化になって 5000m のペースも上げていかないと、スピード高速レースに勝てないということです。一方で 30 キロ走らすということは、あと 12.195km 走ればマラソンです。特に夏合宿以降そういったトレーニングをやるわけなので、そういう意味合いで箱根駅伝を本気で強化をすれば、マラソンも 5000m も走れますっていう話になる。結果として記録が今出ています。

---

青山学院大学における強化方針の考え方は、年間計画・育成方針・練習設計はすべて箱根駅伝を中心に組み立てられていた。

さらに、この箱根駅伝の競技特性が、青山学院大学の強化体系そのものを規定していた。近年のレースでは高速化と約 30km 相当のロード負荷が求められるため、選手は 5000m で通用するスピード能力と、マラソンに近い持久力の双方を高いレベルで備える必要があった。原氏は箱根駅伝を強化すれば 5000m もマラソンも走れると捉えていた。

この構造は、単に箱根駅伝に勝つためのものではなく、選手の総合的な競技力向上にも直結していた。スピード練習と長距離走を組み合わせた準備過程は、トラック種目とロード種目の双方を相乗的に高める役割を果たし、結果として 5000m での記録向上やマラソン挑戦に自然につながる育成ラインを形成していた。

以上のように、青山学院大学の強化方針は、箱根駅伝を軸としながら、その競技特性に適合したスピード・スタミナの両立を図り、選手の長期的な競技発展へと連続していく体系として構築されている点に特徴があった。

### 第 3 項 トレーニング構造と年間の期分け

青山学院大学の年間トレーニング構造は、箱根駅伝を頂点とした逆算的設計を基盤としていた。原氏は、スピード・スタミナを時期ごとの比率変化に伴いながら段階的に積み上げていくという考えを強調した。特に、夏合宿の距離強化に向かう前には必ず準備期を設け、急激な負荷増による故障やコンディション悪化を防ぐ点に特徴があった。

トレーニング構造と年間の期分けに関する原氏の発言は下記の通りであった（表 26）。

**表 26 原氏のトレーニング構造と年間の期分けに関する発言**

---

#### 発言

---

中村：年間の期分け方法について教えてください。

原：一年間を 4 期に分けるよね。(1、2、3)(4、5、6)(7、8、9)(10、11、12)。その期分けに応じて、その 4 期を各期における目的、目的に応じてターゲットになる種目、その種目に応じた大会を選んで、それに応じたトレーニングのやり方が出てきます。

12 月 10 日の箱根駅伝のエントリーに入るためには夏合宿の消化率が重要です。7

---

---

月 10 日ぐらいでスピード強化は終わりにして、7 月からは 8 月の準備、8 月 1 日からじゃあ 25 キロ、30 キロ、1 日 50 キロ走ろうと思ったら、その準備が必要です。物事何でもスピードをするにもスピードの準備が必要です。一気にガッと上げるから、故障します。箱根駅伝から逆算して当たり前の基金を徐々に積み上げていけば、おのずとそういうふうになってきます。例えば今日の坂ダッシュも準備の一つです。スピードもある程度出ますし、スピードだけど絶対スピードではありません。でもそういうのを入れておかないと次のステージに行った時にいきなり距離走の 3 分半ばかりでは、1000m3 分でもやっぱり多少速いわけだから。ちょっと悲鳴を浴びる。期分けにも接続部分が当然あります。たまには刺激を入れて、スピードの準備をしておきます。だから、スピードから距離、距離からスピードをする時でも、準備期が当然あります。重なる部分があります。ちょっと比率を変えていくっていう話です。

---

青山学院大学の年間トレーニング構造は、1 年間で 4 つの期（①1～3 月走り込み、②4～6 月スピード強化、③7～9 月走り込み、④10～12 月実践）に明確に区分した体系であることに特徴があった。これら 4 期はそれぞれ異なる目的を持ちながらも、最終的には箱根駅伝で最大のパフォーマンスを発揮するという一点に収束するよう設計されており、年間を通じて負荷と能力の方向性が段階的に積み上がる構造となっていた。

さらに、青山学院大学の年間期分けは、各期と期のあいだに接続部分を設けることで、移行を滑らかにし、故障リスクを最小化していた。スピード期から距離期へは急激に切り替えるのではなく、比率を変えながら移行する構造を採用していた。これにより、夏以降の長距離負荷に無理なく適応しながら、年間を通じてスピードの維持とスタミナの強化を両立させることが可能であった。

以上のように、青山学院大学の年間期分けは、4 期の明確な区分と期と期の連続性を担保する接続部分という 2 つの要素を統合することで、箱根駅伝に向けた長期的ピーキングを実現していた。

#### 第 4 項 スプリントトレーニングに対する考え方

青山学院大学におけるスプリントトレーニングは、箱根駅伝やマラソンといった種目の特性を踏まえ、長距離選手が最優先すべきは高い有酸素能力とスピード持久力であり、スプリントは補助的役割にとどまると強調した。

本項では、原氏の発言をもとに、青山学院大学がスプリントをどのように捉え、その必要性和限界をどのように位置づけているのかを整理した（表 27）。

**表 27 原氏のスプリントトレーニングに関する発言**

---

発言

---

中村：青山学院大学ではスプリントトレーニングをどのように位置づけていますか。

---

---

原： スプリントトレーニングっていうのは、その子の絶対スピードを上げるトレーニングですよ。でも、我々の種目は箱根駅伝であって 100m を何秒上げるために短距離の選手たちが毎日ダッシュをやっている。それをやったからといって、長距離で必要ですかって話になります。100m18 秒で走れます。400m72 秒、1000m3 分、3000m9 分、5000m15 分…。10 キロまで走れるのに 20 キロ走ったら走れなくなる。なんで？スピードがないわけじゃない。スタミナがないわけだし、その原理原則を知らないといけない。マラソンでも 2 時間 6 分台は 1km3 分ペース。18 秒で走っていけば 6 分台出るわけで、長距離選手に 11 秒台や 12 秒台のスプリントはいりません。無酸素開発は有酸素開発と比較してごくごく微量な領域ですよ。有酸素開発の方がよっぽど広がる。どっちをやりますか？と言ったら、有酸素を上げた方がいい。スプリントを本気でやろうと思ったら、リフレッシュした状態で 100m ダッシュを何度もやらなきゃいけない。でも、それをやると間の練習が抜け落ちる。短距離の選手が 100m1 本のために何時間も使うのに、我々がそこに時間かけますかって話です。マラソンでラストのスプリントで勝負が決まることは、あんまりないですよ。たまにあるかもしれないけど、基本的にはない。スプリントは必要ないわけではないが、あくまでサブですよ。日本の文化として駅伝があって、国民が喜ぶ駅伝・マラソンがある。ここにフォーカスすればいいじゃないですか。

---

青山学院大学におけるスプリントトレーニングの位置づけを箱根駅伝やマラソンといった長距離種目においては、その重要性は限定的であり、主要な能力ではなく補助的な要素にとどまると原氏は強調した。長距離のパフォーマンスは、100m の短距離的スピードよりも、20~30km を維持して走り切るための有酸素能力によって支配されるため、たとえ短距離的スプリントで 0.1 秒を削ったとしても、それがレース結果に直結するわけではないという認識が基盤にあった。

実際、長距離選手が 10km までは走れても 20km で失速するケースにおいて、原因はスピード不足ではなくスタミナ不足であり、この原理原則を見誤らないことこそが指導の核心であった。こうした生理学的理解に基づけば、無酸素領域であるスプリント練習の伸び幅は小さく限界が早い一方、有酸素能力は長期的に発達可能であり、AT 領域~閾値の強化こそが長距離選手の競技力向上につながるという青山学院大学のトレーニング哲学が明確であった。また、スプリントを本格的に実施するにはリフレッシュした状態で 100m ダッシュを繰り返す必要があり、そのための時間と回復が練習全体を圧迫する点についても、長距離選手にとって投資効率が低いと捉えていた。

さらに、マラソンにおけるラストスパート勝負は確率的に少なく、駅伝やマラソンという日本が誇る競技文化に焦点を当てるならば、短距離的スプリントを主要課題に据える必要性は限定的であった。原氏はスプリントを否定しているわけではなく、その必要性は認めつつも、あくまで長距離に必要な能力の優先順位を踏まえた上で、スプリントの位置を

主役ではなく脇役として整理していた。

以上を踏まえると、青山学院大学のスプリントトレーニング哲学は、長距離種目の本質を踏まえた極めて合理的な判断に基づいており、スプリントを過度に重視せず、有酸素能力の開発に最大限の時間を投資するという明確な戦略が貫かれていることが理解できた。

## 第5項 青トレの導入と発展

青山学院大学における筋力トレーニング、いわゆる青トレは、①インナーユニットの使い方の習得②インナーユニットの強化③アウターユニットの強化という段階的プロセスで構成されていた。この体系は、従来の補強運動が長距離選手の走動作改善に直結しづらいという問題意識から出発し、走行技術と筋力要素を連動させて習得することを目的としていた。さらに、2017年以降の厚底シューズ普及により、大腿四頭筋・大臀筋・中臀筋などの股関節周囲筋の重要性が高まり、青トレの役割はより大きくなっていった。本項では、原氏へのインタビュー内容に基づき、青学独自のフィジカル哲学を整理した（表28）。

表 28 原氏の青トレに関する発言

---

### 発言

---

中村：青トレについて詳しく教えてください。

原：元々の発想は、当時行われていた補強トレーニングが、本当にランニングに適した補強になっているのか、という疑問から始まりました。私は10年間サラリーマンをしたのち、再び現場に戻ってきましたが、10年前と同じように腹筋、背筋、鉄棒といった補強運動を繰り返していた。しかし、それらをやったからといって、実際に走力が向上するのかという疑問が拭えませんでした。中高生であれば体力向上の意味はあるとしても、大学生になって腹筋が50回から100回できるようになったとして、それが走力向上に直結するのか。首まわりに筋肉がついたとして、それで速く走れるのか。そうした根本的な疑問を抱いたことが出発点です。

フィジカル指導の専門家と出会い、従来の補強ではなく、ランニングに直結するコアトレーニングを導入する必要性を強く感じました。腕振り一つとっても、どの筋肉が働くと軸が安定するのか。その筋肉をどのように鍛えるのか。これを体系化する必要がありました。従来はアウターマッスルの強化が中心でしたが、まずはインナーユニットを鍛えて身体の使い方を理解し、そのうえでアウターユニットを強化していくことが重要だと考えました。

日本の教育現場では、腕立て伏せ、腹筋、背筋といったアウトートレーニングが中心です。そのため、中の筋肉インナーユニットをどう使うのか、どう鍛えるのか非常に曖昧で、理解されにくい。インナー強化には時間がかかるので、一年間を通して段階的に鍛える必要があります。これは青学の期分けと同じ概念で、どの筋肉をどの順番で鍛えるかをフェーズに分ける発想です。

---

---

外部トレーナーは専門家なので、どうしても5、6、7…と細かくステージを設けたがります。しかし大学は4年間で育成しなければならない。そのため、私は1~4のフェーズで十分だと判断しました。早い選手であれば1年目に1~3まで進めますし、じっくりタイプの選手は2年かけて1~4に到達すればよい。4に到達した選手が3年・4年でもう一度1に戻り、再度3・4を充実させる。これは勉強と同じで、小学生の基礎を固めないまま高校の内容をやっても伸びないのと同じです。フィジカルも原理原則に立ち返ることが不可欠です。

---

青山学院大学の青トレは、長距離走に特化したフィジカル構築を目的とし、従来の補強運動が抱えていた走りとの非連動性を克服するために体系化されたものであった。その中心にあるのは、インナーユニットの活性化によって姿勢・軸・骨盤の制御を確立したうえで、アウターユニットの出力を高めていくという段階的アプローチであった。この構造により、走動作の再現性が高まり、推進力の効率化や故障リスクの低減が可能となっていた。

さらに、厚底シューズ時代においては、大臀筋・中臀筋・大腿四頭筋といった股関節周囲筋の機能が重要性を増し、青トレが果たす役割は一層大きくなった。インナーが不十分なまま高反発シューズを使用すると、脚の回収が遅れたり、内転筋や仙骨に負担が集中したりするため、コアユニットの安定性は走技術と直接的に結びつく要素となっていた。

また、青トレは4年間で選手を育成する大学スポーツの特性に合わせ、1~4のフェーズを基礎単位とした循環型の学習モデルとして運用されていた。選手は学年に応じてフェーズを進行させつつ、必要に応じて基礎段階に戻り、技術の再獲得と定着を図っていた。この段階的発達と原点回帰の組み合わせが、長距離選手の身体操作を安定的に構築していた。

以上のように、青山学院大学の青トレは、走動作の合理性を追求し、現代のシューズ環境にも適応した、実践的かつ発展的なフィジカルトレーニング体系として位置づけられていた。

## 第6項 高地トレーニングに対する考え方

本項では、青山学院大学における高地トレーニングの位置づけについて、原氏へのインタビュー内容を基に整理した。同大学では、高地環境を生理学的効果の獲得に特化した手段としてではなく、まずは練習環境として適切であるかという観点から評価しており、特に夏期の走り込みを支える涼冷な気候条件を重視している点が特徴的であった。高地そのものを目的化するのではなく、練習効率を高めるための一つの選択肢として活用する姿勢が認められた。以下に、原氏の発言を整理した（表29）。

**表 29 原氏の高地トレーニングに関する発言**

---

発言

---

---

中村：青山学院大学では、高地トレーニングをどのように実施していますか。

原： 高地トレーニングもメリット・デメリットが当然あります。海外の高地まで行くのに十何時間かけて行ってさ、環境も違うし、食事も違うわけでしょ。そこに価値がありますかって話になった。日本のトレーニングとそこのトレーニングの拠点における人・お金を並べていった時に、私は得られるものよりもデメリットの方が大きいと思いました。今約3週間菅平で行って、1週間空けてまた1500mのところ行って…2ヶ月ぐらい準高地トレーニングをやって帰ったら記録が出ます。スピード練習全くやってないのに5000mで13分台とか出たりします。これだけ仕上がったらスピード練習が入って11月になったらもっと上がると思ったら、そんな上がらない。高地効能って確かにある。でも、高地トレーニングの効能っていうのは、2~3週間で消えると考えています。なので、私たちは涼しい環境で質の高いトレーニングを積むことを主目的にしています。例えば大会前に合わせるところで高地に行って大会出てっていうのは確かにある。高地で酸素の運搬能力を上げていくという概念は一種じゃないと考えています。

---

青山学院大学の高地トレーニングは、生理学的効果を重視する従来型のアプローチとは異なる特徴を有していた。高地の活用にあたり、海外遠征や長距離移動に伴う負荷、宿泊環境の変化、食事や気候差への適応といった総合的ストレスを慎重に評価しており、単に高地環境のみで判断しない姿勢が明確であった。これにより、高地合宿は行けば効果が得られるという前提ではなく、費用対効果を総合的に検討したうえで選択していた。

また、高地滞在により一時的な走力向上が得られる可能性は認めつつも、その効果は持続的な能力向上には直結しにくいと捉えられていた。そのため、高地環境を、年間を通じた主要な強化手段と位置づけるのではなく、レース前の短期間で刺激を得る際など、局所的な場面で限定的に活用する方針が採用されていた。

そして、青山学院大学が高地合宿を実施する最大の理由は、涼しい気候条件の確保である点が特徴的であった。暑熱環境を避けることで走り込みの質を高められる点や、気温変化が少ないことで疲労管理や睡眠の質が安定しやすいことなど、トレーニング環境としての利便性が重視していた。高地は、生理学的刺激の場ではなく、効率的に練習を積める環境として捉えられていた。

以上のように、青山学院大学の高地トレーニングは、生理学的効果を目的化しすぎるのではなく、練習環境としての機能性と、選手への総合的負荷の適正化を基準とする実践的なアプローチに基づいていた。この考え方は、高地を強化手段として扱うのではなく、トレーニング効率を最大化するための複数の選択肢のひとつとして位置づける点で、従来の長距離界とは異なる特徴を示していた。

## 第7項 選手の評価、受け止め方

監督の指導方針、指導内容をどう受け止めているかについて、青山学院大学に所属する黒田朝日（以下、黒田）へのインタビューを行った。以下の語りは、青山学院大学におけるトレーニングが選手にどのように理解され、競技経験の中でどのように意味づけられているかを示す資料として位置づけられる。

黒田の事例からは、青山学院大学における長距離選手育成が、入学時点での競技実績のみならず、将来的な成長可能性を重視した長期的視点を重視していることが確認された。黒田は、全国大会での顕著な実績を有していなかったものの、潜在的な伸び代を評価されて進学を決定しており、段階的な成長を前提とした育成方針が採られていると整理できる。

トレーニング環境については、個々の競技力向上に対する意識の高さと、学年間の垣根を超えた良好な人間関係が特徴として挙げられ、日々の切磋琢磨が練習の質を支える基盤となっていた。また、年間のトレーニング構造は明確に期分けされており、春から夏にかけてはトラック種目の5000mと10000mを中心としたシーズンで、夏は走行距離を重視した強化期、秋から冬にかけては駅伝シーズン、1月以降はハーフマラソンやマラソンを中心としたロードレース期という流れで構成されていた。

1年間の最大の目標を箱根駅伝におきながら、黒田はマラソンでも2時間6分05秒の記録を有する。マラソンへの対応においても特別な距離増加や大きく練習内容は変更せず、箱根駅伝に向けて実施してきた30km走を中心とする距離走を中心に設計されていた。年間を通じた走行距離の蓄積により、マラソン距離に対しても大きな不安なく対応できていた点は、青山学院大学の長距離育成における距離耐性の強化の特徴が示された。

加えて、青トレを導入したことで、体幹の安定性向上およびストレッチも習慣化されたことで競技力が向上したことを実感していた。

表 30 黒田朝日の発言

発言	
中村：	青山学院大学に進学を決めた理由を教えてください。
黒田：	全国大会とかに出た経験がない中で、自分の伸び代を重視してスカウトしてくれたっていう部分が一番自分としては大きくて、チームとしても学生トップクラスっていうところで、特に他と悩むこともなく、ほぼ即決で決めました。
中村：	実際に入学してチームの雰囲気はどう感じていますか。
黒田：	夏合宿とかだと特にそうなのですが、やっぱり個人個人がすごく強くなるっていう意識が高くて、かなり切磋琢磨しながらっていうのがすごく強いという部分と、あとは縦のつながり、やっぱり学年間問わず、すごく風通しのいい関係というか、そういうところが特色かなと思います。
中村：	青トレを導入して変化はありましたか。
黒田：	やっぱりコアの部分、体幹の部分はすごく強くなったっていうのは感じてい

---

て、特に地元に戻ってレースする機会もあったのですが、その時に高校時代の先生に走りを見てもらって、上体がぶれなくなったというのはすごく言われたので、体幹の部分は青学に入ってすごく強くなったと感じています。

ストレッチも高校時代は全然やっていなかったもので、こっちで習慣化されて練習をやっていく中で、本当に必要なものとして自分の中で認識するようになりました。

中村： 黒田選手は1年間のシーズンをどのように期分けしていますか？

黒田： 最終目標というか、1年間の1番のピークを持ってくる部分が箱根駅伝っていうところで、本当に部としての期分けと変わらないですけど、春、夏にかけてはまずトラックでしっかり5000m、まあ10000mもあればというところですけど、しっかりそこでタイム、インカレで順位を残していくトラックシーズンがあって、夏合宿の期間、強化、鍛錬期っていう部分があって、秋口から駅伝になります。あとは1月から3月までが、ハーフマラソンであったりだとかマラソンを目指します。

中村： 初マラソンは2時間6分台で走られましたけど、どのような練習をしましたか。

黒田： 特別マラソン仕様の40kmとかっていうのはやっていなくて、一番長くて30kmの距離走を2本かな、あと25kmを2本くらいほぼほぼ箱根までの練習とそこまで変わらずに少し距離が伸びた程度です。  
あとは毎年と変わらないような感じで他の駅伝にも出ましたし、特に大きく練習を変えることなく、マラソンまで持ってきたかなっていう感じですね。  
年間を通してずっと距離走はやっているの、その部分はすごく生きたのかなって思います。

---

## 第8項 青山学院大学出身者の活躍

青山学院大学は、近年の国際大会における代表輩出はマラソン種目の1名に限られていた。東京2025世界陸上競技選手権大会では吉田祐也がマラソン代表として選出されたが、オリンピック出場者はいなかった。国内の大学駅伝では継続的に高い競技力を示しているものの、その競技成果が国際大会の代表輩出に直接結びつくケースは一例であった。以下に、青山学院大学の世界陸上出場者を整理した。

**表 31 青山学院大学の2015-2025世界選手権出場者**

年(大会)	選手	種目	成績
2025(Tokyo)	吉田 祐也	マラソン	34位

## 第9項 青山学院大学の長距離育成方針のまとめ

青山学院大学の強化体系は、箱根駅伝優勝という明確な中心目標を起点とし、その目的

達成に必要なトレーニング・組織運営・フィジカルトレーニングを多層的に積み上げることで形成されていた。大学スポーツとしての教育的役割を踏まえつつ、限られた4年間で選手を育成するために、競技特性・生理学・組織運営の論理を有機的に結びつけている点に特徴があった。

まず育成理念の基盤には、長距離競技の本質は持久力の拡大にあり、勝負の大半はスタミナで決まるという一貫した競技観が存在した。スプリント能力を過度に追求するのではなく、20km前後のレース構造に最適化されたスピード持久力の育成を重視したトレーニング構造が設計されていた。

こうした理念を実践するため、年間計画は箱根駅伝を中心に四期に分けて構成されており、各期は緩やかにつながる形で設定されていた。そのため、走り込み期からスピード期へと急に切り替えるのではなく、トレーニングの負荷と適応を段階的に積み上げる運用が行われていた。このような計画は、長距離選手の生理的特性を踏まえつつ、安定した競技力の発揮を支える仕組みとして機能していた。スプリントトレーニングについては、長距離選手においては無酸素能力の拡大を過度に追求することは得策ではなく、有酸素領域の拡大こそ競技力向上の本質であるという考えをもっており、この視点は、駅伝・マラソン文化が根付く日本で何を目指すべきかという競技哲学につながっていた。

高地トレーニングに対しても、青山学院大学は従来の酸素摂取能力向上を目的とした生理学モデルとは異なる姿勢をとっていた。海外の高地環境に依存するのではなく、国内の涼冷な環境（菅平など）を活用し、夏期の走り込みの質を高めることを中心目的としていた。

フィジカルトレーニング（青トレ）は、こうした全体の哲学に統合される形で発展してきた。従来型の補強から脱却し、インナーユニットの習得からアウトター強化まで段階的に進める体系は、走技術の再構築と故障予防、厚底シューズ時代の推進力向上を同時に達成するための技術トレーニングとして機能していた。4年間で成長を完結させる大学スポーツの構造に合わせ、フェーズを循環させる実践的モデルが採用されていた。

総じて、青山学院大学の強化体系は、箱根駅伝という目標の明確さを中心に据えながら、年間計画・走力開発・フィジカル・環境利用・組織運営を一つの体系として統合したものであった。

## 第2節 早稲田大学

本節では、早稲田大学競走部（以下、早稲田大学）における育成方針と強化体系を、指導者インタビューおよび現地観察をもとに整理した。早稲田大学は、日本の大学長距離界の中でも伝統校として独自の文化を有しながら、国際化・スピード化が進む現代の競技環境に適応するための改革を継続的に進めている点に特徴があった。特に、選手主体の競技マネジメント、海外型トレーニングの段階的導入、個別性を重視した練習構造、そして学

生主体の大会運営が競技力向上と結びつく仕組みが形成されていた。

本節では、目標と指導理念、勧誘、トレーニング構成、海外的アプローチの適応、筋力トレーニング、高地トレーニング、大会運営の7つの観点から、早稲田大学の取り組みを体系的に検討し、日本の大学長距離界における位置づけとその育成モデルを整理した。

## 第1項 目標と指導理念

本項では、早稲田大学が掲げる競技目標と指導理念を整理した。同部は、大学スポーツとしての教育的使命を基盤としつつ、駅伝三大会での競争力強化と国際大会に挑戦できる選手の育成を主要な目標に据えていた。また、その達成に向けて、選手自身が主体的に競技生活を管理し、自立したアスリートへと成長することを重視する指導方針が一貫して確認された。本項では、花田勝彦駅伝監督（以下、花田氏）へのインタビュー内容からこれらの理念がどのように部の運営や日々の練習設計に反映されているのかを明らかにする。以下に、花田氏の発言を整理した（表32）。

表 32 花田氏の目標と指導理念に関する発言

発言
中村：早稲田大学競走部の目標と指導理念を教えてください。
花田：箱根駅伝、大学駅伝で勝つのが目標ですが、私自身が監督になった時に、瀬古さんやOBから言われたのは、早稲田は世界を目指しているチームなので、個人で活躍する選手、日本代表になるような選手を作りたいと言われ、私も箱根駅伝はあるけど世界を目指していきたいと思っています。
競技者としてだけでなく人間的な成長もできるように、チームの運営として基本は自主性を重んじようと思っています。早稲田の子は大学の風土として、自主性というか、考えて競技に取り組むというところでやっているの、あんまりこれをやりなさいとかは言わないようにしています。
ティーチングが5割6割ぐらいで、あとコーチング。提案はするけれども、決めるのは最終的には自分なので、考えなさいと言っています。
あと授業も結構大変なので、文武両道を目指して水曜日のポイント日はできるだけ授業を入れないようにとか…月曜日はオフで、できるだけ授業ちゃんと行きなさい、と言っています。
礼儀にはじまり礼儀で終わる。上下関係は厳しいというよりは、みんな仲はいいけど、ちゃんとするところはしましようというところがあって、四年間終わって実業団に行く人もいますけど、社会に出た時はいろんな人がいるじゃないですか。そういうのも踏まえて、人間的な成長もできるようにしているところは結構やっています。

以上の発言から、早稲田大学は、大学駅伝における勝利、特に箱根駅伝での優勝を主要

なチーム目標として掲げていた。その目的は大学駅伝の結果にとどまらず、卒業後も競技を継続し、日本代表や国際大会で活躍できる選手の育成に重点を置いていた。大学駅伝の枠を超え、世界を見据えた育成を理念に掲げ、長期的な競技力向上を目指すチーム運営を行っていた。

また、教育機関として早稲田大学の理念に基づき、文武両道の実践と人間的成長を重視しており、競技者としての成果のみならず、社会的責任感や人間性を重視し、寮生活や共同活動を通じて礼節や規律を学ぶ機会を設けていた。

さらに、チーム運営の基本方針として自主性の尊重を重視していた。花田氏は、練習内容を細かく指示するのではなく、学生自身が考えて行動することを促していた。チームでは、練習の一部を学生の自主性に委ねる体制をとっており、日々のトレーニング管理も個々の判断に任せる場面が多いことも特徴であった。

## 第2項 トレーニング構成と選手育成の段階モデル

本項では、早稲田大学におけるトレーニング構成と育成体系を整理した。

早稲田大学の特徴は、どのような選手を入れるかという勧誘段階の判断と、どのように育てるかという育成設計が密接に連動している点にあった。推薦入学者と一般入学者では入部時点の能力や背景が異なるため、花田氏は入口の違いを前提に、1年～4年の成長曲線を段階的に設計していた。

特に、①1年目は距離を踏ませずスピードの土台をつくる②2年目以降にロード・駅伝への適応を図る③上級生で個別の専門性を高めるといった、長期的な段階モデルが明確に形成されていた。また、学生の自主性を重んじる早稲田の文化に基づき、コーチングとティーチングを適切に組み合わせ、競技力向上と自立の双方を促す運営が行われていた。

以下に花田氏の発言を整理した（表33）。

**表 33 花田氏のトレーニング構成と選手育成についての発言**

発言
中村：トレーニング構成について教えてください。
花田：ポイントは水、土、日曜日です。年間スケジュールは、3月の終わりから、7月まではトラックシーズンなので、その期間は個人もしっかり伸ばします。夏合宿から秋にかけてはチームとしての強化で、ロードシーズンです。箱根が終わって年が明けた1月から3月にかけては、オフの期間とマラソンや都道府県駅伝などがあったりしますが、そこはトレーニング期間として位置づけています。秋に関しては、駅伝が中心になってくるのでそこをメインにしながら、春先、トラックシーズンに関してはそれぞれの目標値があるのでそこを考えながらやっています。
中村：選手の育成方法について教えてください。

---

花田：スポーツ推薦で来る子たちは、その人たちの特徴を見て、1500 や 3000m をしっかり伸ばしてあげたいです。箱根を考えると力のある選手は一年目から結構量をハーフに向けて練習する必要がありますが、そうじゃなくて、その人の特徴を伸ばすっていうことを重視しています。一年生だと夏まで無理に距離を踏ませないようにして、それよりもスピードを伸ばすようなトレーニングをやっています。逆に一般で入ってくる子たちは箱根駅伝に出ることが目標なので、4年間でどれだけ積み上げられるかというところでトレーニングを行います。ただ基本的には選手層が薄いので、最初からガンガンやるというよりは、2年目3年目で力をつけて箱根駅伝で活躍するレベルを目指し、個人の子たちも2年目3年目で、日本選手権で代表争いのできるレベルを目指します。

---

以上の発言から、早稲田大学のトレーニング構成は、勧誘段階での選手の背景や特性を踏まえたうえで、1年から4年へと段階的に強度と内容を高める体系的モデルとして構成されていることが明らかとなった。推薦入学者には専門性を活かしたスピードの強化を、一般入学者には4年間を通した発展的な成長を求め、年間の練習構成と組み合わせながら育成の一貫性を確保していた。また、自主性を重視した指導方針のもと、学生が主体的に練習を組み立てる環境が整えられており、これらの要素が総合的に機能することで、早稲田大学の育成体系が形成されていた。

### 第3項 海外型トレーニング手法と導入の適応

本項では、早稲田大学におけるスピード領域のトレーニング構造を整理した。早稲田大学では純粋なスプリント強化よりも、ブレイクダウン走・変化走・シューズの使い分けを通じたスピード強度のコントロールを中心に据えたアプローチが採用されていた。これらは、選手のレベル差が大きい早稲田のチーム構造に適応した方法であり、特に上位層の中距離的スピードを引き上げる仕組みとして位置づけられていた。以下に花田氏の発言を整理した（表34）

**表 34 花田氏のスピード強化に関する発言**

---

発言
中村：スプリントトレーニングは実施していますか。
花田：私の時にはやらなかったトレーニングを実施しています。例えばブレイクダウンの練習距離が短くなっていくやつとか。あと変化走的なトレーニングは最近たまに入れていきます。今シーズンだと山口が海外のトレーニングを入れながら、質を上げるなど、彼独自のメニューに変えて、質の高い練習をやっていたので、それが日本選手権 1500m2 位につながったかなと思います。 ただ、できる人とできない人のレベルがあるので、本当に上の方の選手はそれができますが、下の方の選手はやれないですね、バラバラになってしまうので。

---

---

割と真ん中から下の人にはオーソドックスな練習が中心で、真ん中から上の人には、その時代のトレーニング、例えば海外の Double threshold とかを、たまに入れたりしています。

---

2025年9月23日（火・祝）に早稲田大学の練習を観察した。この日は朝の集合はなく、10時30分に練習を開始し、各グループに分かれて1000mのインターバル走が実施された。内容を以下に示した。

S・A1000m×8-10 NC 履き替え

A2・B1000m×5-8 NC 履き替え

①2'52-②2'54-③2'59-/R200m 履き替え後①2'48-②2'50-③2'55-

以上の内容から、早稲田大学のスピード強化は、スプリント的な速度を追求するのではなく、ブレイクダウン・変化走・閾値付近のスピード耐性を高めるアプローチとして位置づけられていた。導入は上位層に限定され、個別適応を重視する点が特徴であり、山口選手のように海外式を取り入れ成果に結びついている例も見られた。

また、観察された1000mインターバルでは、シューズの履き替えによる刺激調整が行われており、国際的トレーニング潮流の要素を早稲田の方針に合わせて段階的に実践している姿が確認できた。早稲田大学のスピード強化は、伝統的な長距離トレーニングと海外的アプローチを融合した適応モデルとして特徴づけられた。

#### 第4項 筋力トレーニングの位置づけと導入上の課題

本項では、早稲田大学における筋力トレーニングの位置づけについて、花田氏の発言をもとに整理した。同部では筋力トレーニングを必須の共通プログラムとしては設定しておらず、実施の主体は各選手に委ねられていた。週1回程度の実施を促す声かけは行われるものの、トレーニングメニューは統一されておらず、上級生や競技力の高い選手が中心となって自主的に取り組む傾向がみられた。

また、プライオメトリックトレーニングについては、全体導入を試みたものの、筋力水準の不足した選手に故障が生じた経験から、現在は全体での実施を中止していた。必要に応じて取り組める選手のみが個別に実施する形となっており、筋力トレーニングの運用は個々の状況に応じて限定的に導入されているのが実態であった。以下に花田氏の発言を整理した（表35）。

**表 35 花田氏の筋力トレーニングに関する発言**

---

発言
中村：筋力トレーニングはどのように実施していますか。
花田：筋トレはチームとして特に決まっていなくて、トレーナーさんや学生トレーナー、院生のトレーナーが必要だよって話をしています。
週に1回くらいはやった方がいいという声かけはしますけど、チームでまとまっ

---

---

たトレーニングはあまりやっていません。今日は午後4時から集まって少しウェイトをやっていますが、基本は自主性に任せています。  
工藤とか山口とか上の選手は自分で考えてやっています。  
プライオメトリックトレーニングも今年から全体でやろうと思ったら、意外と力がない子だと怪我しちゃうので、チーム全体としては今やっていないですね。やれる人はやってもいいけど、全体での導入は難しい状況です。

---

以上の結果から、早稲田大学における筋力トレーニングは、必要性を認識しつつも、大学生という発育段階・選手層の幅といった条件により、全体で体系化することが難しいという構造が明らかになった。筋力強化は主に個々の判断に委ねられ、上級生や競技レベルの高い選手が主体的に取り組むことで成果を挙げている一方、全体としての底上げには十分に結びついていなかった。

特に、プライオメトリックトレーニング導入時に故障が多発した経験は、基礎筋力の差や技術的理解の不足が組織的な導入の障壁となっていた。

#### 第5項 高地トレーニングの効果と運用上の制約

本項では、早稲田大学における高地トレーニングの実施状況と、その効果・制約を花田氏の発言をもとに整理した。高地トレーニングが競技力向上に寄与する点を認めながらも、大学特有の授業スケジュールや合宿期間の制限により、長期的・体系的に実施することは難しく、早稲田では夏期・冬期の限られた期間に短期的に導入するという方針が採られていた。以下に花田氏の発言を整理した（表36）。

**表 36 花田氏の高地トレーニングに関する発言**

---

#### 発言

---

中村：高地トレーニングはどのように取り入れていますか。

花田：山口は、将来的に海外拠点でやろうという話をしています。海外の選手はほとんど高地トレーニングを実施していますし、工藤もマラソンをやるなら高地でトレーニングをやるべきだと考えています。

ただ大学の場合、授業期間に合宿ができないので、本格的に高地で長期的にやるのは難しいです。夏場の2か月ぐらいが中心になります。今年は菅平で2回やりましたが、大学のうちにやりすぎてしまうと、社会人になって伸び代がなくなるので、経験としてこういうトレーニングもあるという程度で入れています。

特に日本従来型のマラソントレーニングは練習量に限界があるので、同じ練習でもいかに高地で高い質でやるかが大事だと思っています。

---

以上の結果から、早稲田大学の高地トレーニングは、短期型・経験型の導入を中心とする大学環境に適応したモデルであった。高地でのトレーニング効果は認識されつつも、授業期間の制約、長期滞在の困難さ、選手の発達段階への配慮といった条件により、年間計

画の柱として位置づけることは難しい状況であった。

また、将来国際大会での活躍を見据える選手に対しては、個別に海外拠点を勧めるケースもあり、短期合宿と個別強化を組み合わせる柔軟な運用が採られていた。

## 第6項 大会運営と競技力向上の相互作用

本項では、早稲田大学が独自に主催する競技会の運営体制と、その活動が選手育成・競技力向上とどのように結びついているのかを整理した。花田氏の発言によれば、早稲田の競技会は収益獲得を目的としたものではなく、下級生を含むより多くの選手に競技機会を確保するための場として位置づけられていた。また、学生マネージャーや選手自身が運営に携わることで、競技者としての自立性、責任感、組織運営の理解を深める機会にもなっており、教育的意義を持ちながら競技力向上とも相互に作用する特徴が見られた。以下に花田氏の発言を整理した（表37）。

表 37 花田氏の大会運営に関する発言

発言
中村：早稲田では年間何試合開催していますか。
花田：6、7試合です。早稲田は公認をとっているのので、トラックの試合もありますし、5km ロードレースに関しては私が作りました。理由としては、秋の駅伝シーズンを考えた時に、ロードシューズとスパイクのギャップがすごくあると感じています。本当は秋に10000mのレースに出したい気持ちもありますが、その時期にスパイクを履くと故障につながったり、履き替えがうまくできない子が多いので、9月にロードレースを作りました。
中村：大会運営はどのようにされていますか。
花田：早稲田の場合は、下の子たちのための競技会というところがあって、収益自体はあまり考えていません。日体大の試合に出られない子もいるので、そのために作ったところがあります。周りの大学と一緒に強くなっていくための場という感じですね。
運営はマネージャーが中心で、審判講習も学生に取らせています。試合に出ない人たちが運用しますが、女子マネージャーも多いですし、男子は一学年2~3人ずつマネージャーを置いています。その人たちが中心になって大会を回しています。その他、陸上教室をやったり、クラウドファンディングを始めたりして、関心を持ってもらうことも意識しています。毎回600人以上から2000万円の寄付をいただいているので、ファンが増えたのは大きいですね。
部員数が少ないので、アメリカみたいに学生を大量に動員してビジネスにする形は難しいですが、できるだけ学生の負担が大きくなるように運営していません。

早稲田大学競走部の大会運営は、収益化を目的としたものではなく、選手全体の競技機会の確保と育成環境の充実を中心に据えた実践であった。マネージャーや選手が自ら運営に関わることで、競技面のみならず組織運営力や責任感といった教育的効果も生み出していた。また、クラウドファンディングや陸上教室を通じて支援の輪を広げる取り組みは、競技会の継続的な開催を可能にし、チームの競技力向上と社会的発信が相互に作用する独自の循環を形成していた。

以上より、早稲田における大会運営は、大学スポーツとしての教育的使命と競技パフォーマンス向上を両立させる重要な役割を果たしていると位置づけられた。

### 第7項 早稲田大学出身者の活躍

早稲田大学からオリンピック・世界陸上に出場した選手は大迫傑と太田智樹の2名のみであった。数としては限られるものの、いずれも日本の長距離界を代表する選手であり、質の高い代表輩出となっていた。

大迫傑は、2015年世界陸上(5000m)を皮切りに、2016年リオ五輪、2021年東京五輪、2024年パリ五輪と複数大会で代表として活躍した。一方、太田智樹は2024年パリ五輪10000mの代表に選出され、卒業後に国際舞台へ到達した。

この10年間における早稲田大学は、代表者数は2名だが、その両名が長距離種目で日本トップレベルの実績を残した点に特徴があり、同大学の長距離育成力の確かさを示すものであった。以下に、早稲田大学のオリンピック・世界陸上出場者を整理した。

**表 38 早稲田大学の2016-2024 オリンピック出場者**

年(大会)	選手	種目	成績
2016(Rio De Janeiro)	大迫 傑	5,000m/10,000m	予選敗退/17位
2021(Tokyo)	大迫 傑	マラソン	6位
2024(Paris)	太田 智樹	10,000m	24位
2024(Paris)	大迫 傑	マラソン	13位

**表 39 早稲田大学の2015-2025 世界選手権出場者**

年(大会)	選手	種目	成績
2015(Beijing)	大迫 傑	5,000m	予選敗退

### 第8項 早稲田大学の長距離選手育成方針のまとめ

以上の結果から、早稲田大学の育成体系は、大学駅伝での競争力向上と、国際舞台で戦える選手の輩出という二重の目標に対応する形で構築されていることが明らかになった。

スポーツ推薦と一般入学の双方を受け入れる早稲田大学では、入学時点の多様性を前提とし、1年目に過度な距離負荷を避けてスピード基盤を育成し、2年目以降にロード・駅

伝へ段階的に適応させるといった長期的な成長曲線が明確に設計されていた。

また、世界的なスピード化が進むなかで、従来の日本型長距離育成である自主性を重んじた練習管理、基礎的な走力の積み上げを維持しつつ、ブレイクダウン走やシューズ履き替えを用いたスピード刺激、上位層による海外型トレーニングの選択的導入など、国際的トレーニング潮流を踏まえたアップデートも確認された。一方で、筋力トレーニングやプライオメトリックトレーニングの全体導入が難しいという課題も明らかとなり、故障リスクや筋力基盤の差異から、筋力強化は個別対応を中心とした運用が続いていた。

高地トレーニングについても、授業期間の制約から夏季に限定される短期導入型であったが、上位選手には将来的な海外拠点を推奨するなど、個々の成長段階に応じた柔軟な運用がなされていた。さらに、独自競技会を通じた下級生への競技機会の確保、学生主体の大会運営、クラウドファンディングによる支援基盤の拡大など、教育的意義と競技力向上が相互に作用する仕組みも特色として挙げられた。

これらの取り組みを総合すると、早稲田大学は、自主性と個別性を基盤とする伝統的な大学スポーツ文化を保ちながら、世界基準のスピード・質的トレーニングを選択的に取り込み、大学からその先の競技キャリアにつながる育成ラインを有する独自の強化モデルを形成していた。

### 第3節 駒澤大学

本節では、駒澤大学陸上競技部（以下、駒澤大学）における育成方針と強化体系を、大八木弘明総監督（以下、大八木氏）へのインタビューをもとに整理した。駒澤大学は、日本の大学長距離界において長年トップレベルの成績を維持してきた伝統校であり、クロスカントリーを基盤とした足作りを中心に据えながら、高速化する現代長距離競技へ対応するための仕組みを段階的に整えてきた点に特徴があった。特に、アップダウン走を中心とする走り込み文化、スプリントを積極的に取り入れたスピード強化、選手個々の反応に応じた高地トレーニングの運用、そして大学から実業団（Ggoat）へと連続する育成ラインが強化体系として形成されていた。

本節では、目標・指導理念と勧誘方針、クロカンを基盤としたトレーニング構成、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニング、の観点から、駒澤大学の取り組みを体系的に整理し、その強化モデルとしての構造的特徴を整理した。

#### 第1項 目標・指導理念

本項では、大八木氏へのインタビューをもとに、駒澤大学の目標と指導理念、そしてそれと密接に連動する選手勧誘方針を整理した。同部は大学駅伝での勝利を追求する一方で、学生期を将来的な国際競技へのスピード形成期と位置づける独自の育成思想を持っていた。大八木氏は、若年期に世界基準のスピードを獲得することが将来のマラソン競技力

を規定すると繰り返し述べ、勧誘段階から選手の将来展望・覚悟・競技への姿勢を重視していた。こうした理念と勧誘基準は相互に補完し合う構造を形成していた。以下に大八木氏の発言を整理した（表 40）。

表 40 大八木氏の目標・指導理念に関する発言

発言	
中村：	駒澤大学の目標と指導理念を教えてください。
大八木：	大学駅伝での勝利はもちろんですが、世界で戦える選手を育成したいです。選手を満足させて卒業させる。自分が大学時代に本当にここに来て良かったと思わせる、幸せな大学生活を送らせて卒業させたいというか、それが一番の私の指導の考え方だろうし、夢を持たせて、自分が楽しく大学生活を送れて、またそこから新しいビジョンに行けるような指導をしています。
中村：	その考え方は勧誘の際にも重視するのでしょうか。
大八木：	はい。どういう選手になりたいかということをよく聞きながら、私に賛同してくれる選手だったら来てほしいなという思いがあります。いい素材を持っている、能力が高い選手にはアプローチして、あなたはこれくらいの選手になれると思うから、一緒にやらないかというようなスカウティングをしています。本気になって何をしたいか、どういうふうな選手になりたいか。そのためには自分は我慢ができるか。夢を追っかけて、貫き通す信念を持ってやれるような選手なのかを重視しています。大学で引退する選手もいれば、世界を目指す選手もいる。そういうビジョンをみんな持って大学にきてくれるので、大学の目標を叶えさせつつ、そこからまた次のステージへ行けるようなビジョンを築いてあげています。
中村：	指導で大切にされていることは何でしょうか。
大八木：	私のやり方は一年、二年はすべて1から10までいろんな中で教えて、三年から四年は自分で考える能力を身につけてもらうために問いかけます。企業に行っても続ける選手には特に三、四年の時にはそういうふうにはやらないと、自分一人で生活して、自分一人でスケジュールも立てないといけません。社会人になれば、自分で計画性も立てられるようになればいいと考えています。
中村：	練習面ではどうでしょうか。
大八木：	世界で活躍するためには、20～23歳ぐらいまではやっぱりスピード的なものを作っていけないといけません。5000、10000mのスピードがないとマラソンにもやっぱり影響が出てこないと思うので、大学時代は、スピードを強化しながら、大学を卒業する頃にハーフマラソンを59分30ぐらいで走れるような力をつけてあげたいと考えています。25ぐらいからマラソンに取り組んでいくというか、今はもう大学生から2時間6分そこそこで走ったりしているので、初マ

---

ラソンから5分ぐらいでは確実に走れる選手を育成することが大切です。世界が2分から3分でやっているわけだから、日本も3分から4分ぐらいのレベルまで引き上げていくためには、59分30ぐらいのハーフを走れる力がないといけません。

---

駒澤大学の目標および指導理念は、大学駅伝での勝利を追求しながらも、学生期を世界基準のスピードと将来のマラソン競技力を培うための基礎形成期として位置づける点に特徴があった。大八木氏は、国際競技の潮流を踏まえ、若年期に5000m・10000mのスピードを獲得できるかが将来の競技レベルを左右すると繰り返し強調していた。こうした理念は、選手勧誘方針にも直接反映され、将来のキャリア像を持ち、自らの目標に向けて忍耐強く取り組める選手を選抜する姿勢が明確であった。

さらに、指導過程では1～2年次に基礎技術と練習管理の徹底、3～4年次に主体的判断力の育成という段階的指導体系を採用することで、卒業後に自立した競技者として継続できる力を養成していた。このように、駒澤大学の育成モデルは、大学競技の成功と世界を見据えた長期的成長の二層構造を持ち、理念と勧誘方針が一体となって展開されている点が大きな特徴であった。

## 第2項 クロスカントリーを基盤としたトレーニング構成

本項では、大八木氏へのインタビューと駒澤大学の典型的な週間スケジュール（月：クロカン+スプリント／水：トラック練習／土：距離走）をもとに、同部が長年継承してきたクロスカントリーを基盤としたトレーニング体系を整理した。駒澤大学は、大学駅伝で求められる総合的持久力と、将来的なマラソン・トラック競技へつながる走力を同時に育成するために、週の冒頭にクロカンの負荷を配置し、トラック練習と距離走を組み合わせる三位一体の構造を採用していた。以下に、大八木氏の発言を整理した（表41）。

表 41 大八木氏のトレーニング構成に関する発言

---

発言
中村： 週間のトレーニングスケジュールを教えてください。
大八木： 月曜日は、砧公園で走ります。これがクロスカントリー的な役割を果たしています。その後、みんなグラウンドで150とか200mでスプリント刺激を入れています。脚筋力をつけるためには自然を使ってやるのが一番いいと考えています。
水曜日はトラック練習でスピード強化を狙い、土曜日には箱根があるので距離走、26～30km走を1km3分25ぐらいのペースでやって、最終的にビルドアップ的なことをやっています。

---

駒澤大学のトレーニング構成は、月曜日のクロスカントリーを中心とした脚作り、水曜日のトラック練習によるスピード刺激、週末の距離走によるスピードと持久力の確保を中

心としたトレーニングが構成されていた。その中でもクロスカントリーは、起伏・不整地という自然環境を活かした走り込みであり、技術・筋力・持久力を同時に鍛える基盤として最も重要なメニューに位置づけられていた。また、最後にスプリントを加えることで、動きの感覚とスピードを失わずに脚部の強化を図る体系的メニューとなっていた。このトレーニング構成は、大八木氏が長年重視してきた伝統であり、学生期のスピード強化およびハーフマラソンや駅伝の強さにつながる身体基盤の形成に寄与していた。

### 第3項 スプリントトレーニングの位置づけと実践

本項では、大八木氏へのインタビューをもとに、駒澤大学におけるスプリントトレーニングの役割と、同部が構築している大学、実業団、世界大会へとつながる長期的育成アプローチを整理した。駒澤大学は、スプリントを長距離選手の積極的なスピード強化策として中核に位置づけていた。

特に、Ggoat に所属する現役の佐藤圭汰選手（4年生）だけでなく、卒業生の田澤廉・鈴木芽吹（トヨタ自動車）、篠原倅太郎（富士通）が大学を継続的な練習拠点としていることは、駒澤大学が大学4年間で単なる短期育成ステージとしてではなく、将来のマラソン・国際大会を見据えた長期的トレーニングセンターとして機能させていることを端的に示していた。以下に、大八木氏の発言を整理した（表42）。

表 42 大八木氏のスプリントトレーニングに関する発言

発言	
中村：	スプリントトレーニングを実施していますか。
大八木：	若い時にスピードをつけるトレーニングをしっかりとやっていくのが基本だと考えています。最後のキレとか、スピードに余裕がない限りは、後半を上げて勝つことができません。そのため、150～200m や 300、200m とかそういうセットを 10 セットとか…私たちもスピードを上げなくちゃいけないから、いろんなものを取り入れてやるべきだと今は思っています。 それを取り入れながら今トレーニングを積んできて、それが今の Ggoat のメンバーがみんな 1500m3分35秒、5000m13分10秒、10000m27分20秒ぐらいで走れるまでレベルが上がっているのではないかと考えています。
中村：	Ggoat の選手は学生時代と異なる部分はありますか？
大八木：	実業団でも大学の時のスケジュールと大きく変わりません。学生時代と違う部分は休む期間にはしっかりと休むなど、自分で調整をすることです。社会人として自分で考える部分を多くしています。

このスプリント強化は、大学4年間で完結しない点に駒澤大学の特徴であった。実際に、田澤は2022、2023世界陸上競技選手権大会10000m代表に選出され、鈴木も実業団移行後に2025世界陸上競技選手権大会で10000m代表に選出され、2025年11月には27

分 05 秒 92 の日本記録を樹立した。篠原は大八木氏の育成のもと将来のマラソンを見据え、大学 4 年時にハーフマラソン 59 分 30 秒の日本学生記録を達成した。これらの成果は、大学期に徹底したスピード養成と、卒業後も同一のトレーニング文化を継続できる環境が相まって生まれたものである。スプリントは、こうした長期育成の中心的ピースとして機能していた。

総じて、駒澤大学のスプリントトレーニングは、クロスカンントリー・トラック練習と連動した一体的システムの中で、大学期から実業団期まで一貫したスピードを磨き続けるための基軸となっていた。

#### 第 4 項 筋力・高地トレーニングについての実施状況

本項では、大八木氏へのインタビューをもとに、駒澤大学および Ggoat における筋力トレーニングと高地トレーニングの体系を整理した。駒澤大学は、長年、クロスカンントリーで足作りを行い、筋力トレーニングは必要最小限にとどめてきた。一方で、世界のトレーニング潮流を踏まえ、近年は瞬発系ウェイトや体幹強化、メディシンボールなどの現代的筋力トレーニングを段階的に導入していた。

また、高地トレーニングについても、大学では夏合宿で菅平・志賀高原といった国内高地を活用し、Ggoat では年間 4 回以上に及ぶ長期海外高地滞在へと発展していた。本項では、大学期と実業団期でどのように体系が変化し、どのように長期的競技力育成に結びついているかを整理した。以下に大八木氏のインタビューを整理した（表 43）。

**表 43 大八木氏の筋力・高地トレーニングに関する発言**

発言
中村： 筋力トレーニングは実施していますか。
大八木： これまでは、体幹、腕立て伏せ、懸垂といった必要最小限のメニューでしたが、海外のトレーニングを見てきて少しずつ変化しています。ウェイトトレーニングとか、瞬発系がスピード強化には大事だと考えています。バランスを重視し、メディシンボールを持つ体幹のトレーニングも必要です。基本的には学生も Ggoat の選手も個人で実施しますが、合宿の時には週に 2 回ぐらいはジムに行きました。
中村： 高地トレーニングはどうでしょうか。
大八木： 学生は授業があるので、基本的には夏合宿で長野県の志賀高原や菅平高原で実施しています。Ggoat の選手は、年間 4 回ぐらい海外合宿を実施します。春と 8 月、9 月は世界陸上のために行き、それで次はまた 10 月末から 1 ヶ月行って、それから 2 月か 3 月にも予定しています。国内でも菅平で行います。
中村： 効果は実感されていますか？
大八木： 合う人は高地トレーニング後に良い結果を出すことが多いです。合わない人は

---

早めに降りて調整した方がいいと思います。例えば、篠原はあんまり高地が得意な方ではないですが、だいぶ対応し始めました。篠原は最低でも2週間前には降りてこないとダメです。通常は試合の10日から1週間前まで実施します。

---

駒澤大学およびGgoatにおける高地トレーニングは、大学から実業団期へと一貫する長期的育成体系として重視されていた。学生時代は短期合宿での利用に限られていたが、Ggoat移行後は年間4回以上の高地合宿を行い、実質的には年間の半分を標高の高い環境で過ごす世界基準の高地滞在型トレーニングを採用していた。この構造は、10000m・マラソンといった持久系種目において国際競争力を獲得するための重要な基盤となっていた。

また、高地耐性には個体差があるため、田澤や鈴木のようにレースの10～7日前の帰還で十分な選手がいる一方、篠原のように最低2週間前の帰還が必要な選手も存在し、これらの反応を踏まえた個別調整が体系化されていた。これは、大学～実業団期を通して選手の身体特性を深く把握し、長期的な最適化を図る駒澤大学の特徴的アプローチであった。

一方で、筋力トレーニングについては、従来の長距離は補強程度という枠を超え、Ggoat移行後に明確な強化が行われていた。具体的には、瞬発系ウェイトトレーニング、キック力向上のための動作、メディシンボールを活用した体幹強化などが中心となり、合宿期には週2回のジムワークをルーティン化していた。これにより、駒澤大学の強みであるスピード持久力を支える出力能力が補われ、10000m27分台前半といった国際レベルのパフォーマンスにつながっていた。

総じて、駒澤大学の高地トレーニングと筋力トレーニングは、大学期から実業団へと連続する長期的育成ラインの中で運用されており、高地順応とスプリント・筋力強化を統合することで、世界レベルの競技力を備えたランナー育成を可能にする体系を形成していた。

## 第5項 駒澤大学出身者の活躍

駒澤大学は、オリンピックおよび世界陸上において、10000mとマラソンに極めて特化した代表輩出が特徴的であった。国際大会出場者は800mの落合晃以外の全員がこの2種目から選出されており、他大学に比べて突出した集中性がみられた。

大学として10000mで国内上位の競技力を安定して育成してきたことと、それが卒業後のマラソンでの活躍につながりやすい環境を形成している点が特徴的であった。個々の選手の経路は多様であるものの、結果として10000mとマラソンの双方で世界大会に到達する事例が複数世代で繰り返し現れており、大学全体として持久系種目への強さと再現性が高いことが示された。以下に、駒澤大学のオリンピック・世界陸上出場者を整理した。

**表 44 駒澤大学の2016-2024 オリンピック出場者**

年(大会)	選手	種目	成績
-------	----	----	----

2021(Tokyo)	中村 匠吾	マラソン	61 位
-------------	-------	------	------

表 45 駒澤大学の 2015-2025 世界選手権出場者

年(大会)	選手	種目	成績
2015(Beijing)	村山 謙太	10,000m	22 位
2019(Doha)	二岡 康平	マラソン	37 位
2022(Oregon)	田澤 廉	10,000m	20 位
2022(Oregon)	西山 雄介	マラソン	13 位
2023(Budapest)	田澤 廉	10,000m	15 位
2023(Budapest)	山下 一貴	マラソン	11 位
2025(Tokyo)	落合 晃	8,00m	予選敗退
2025(Tokyo)	鈴木 芽吹	10,000m	20 位

4 大学の国際大会輩出状況を比較すると、競技目標やトレーニング体系の違いが、そのまま輩出される種目構造に反映されていた。UNM は、1500m・5000m・3000m 障害・10000m・マラソンまで幅広い種目で代表を輩出しており、短距離的スピードから持久力までを段階的に養成する体系が、多様な種目への接続を可能にしていた。一方、青山学院大学はマラソン種目での代表 1 名に限られており、駅伝中心の強化体系が国際大会との接続を限定していた。早稲田大学は 1500m からマラソンまで広範な種目で代表を輩出し続けており、長距離競技全体にわたる育成力の継続性が特徴であった。駒澤大学は 10000m とマラソンに代表輩出が集中しており、スピード持久力に特化した育成構造が明確に反映されていた。

#### 第 6 項 駒澤大学の長距離選手育成方針のまとめ

本節の結果から、駒澤大学の強化体系は、大学駅伝での勝利と、学生期以降に世界で競い得る選手の育成という二つの目標を同時に達成するために組織化されていることが明らかになった。駒澤大学は、長年継承してきたクロスカンントリー中心の走り込み文化を基盤に据えつつ、若年期に 5000m・10000m のスピードを高め、卒業時にはハーフマラソン 59 分台に到達することを育成の中心に置いていた。これは、マラソンの高速化が進む国際競技環境のなかで、20～23 歳期に世界基準のスピードを獲得することが将来の競技力を規定するという大八木氏の一貫した指導理念に対応するものであった。

トレーニング体系においては、月曜日のクロカン、水曜日のトラック練習、土曜日の距離走から成る三層構造が長年の軸となり、自然環境を利用したアップダウン走による脚づくりが学生期の身体基盤を形成していた。一方で、国際的に長距離競技が高速化し、スピード・パワーの要求度が高まる状況に対応して、スプリントトレーニングの体系的導入、瞬発系ウェイト、メディシンボール、体幹強化といったトレーニング要素が Ggoat を中心に段階的に拡大していた。

高地トレーニングについても、学生期は菅平・志賀高原を中心とした国内合宿で基礎的適応を行い、実業団移行後には年間4回以上、合計半年に及ぶ海外高地滞在を行う体制へと発展していた。さらに、選手ごとの高地反応を把握し、帰陸時期を個別に調整する運用が確立されている点も特徴的であった。こうした大学、実業団、国際大会へと連続する高地適応は、駒澤大学が長距離競技の世界標準に対応した育成ラインを構築していることを示していた。

総じて、駒澤大学の育成モデルは、①学生期のクロスカントリーによる脚づくり、②体系的スプリントによるスピード養成、③大学から実業団へと継承可能なトレーニング文化、④世界基準の筋力・高地トレーニングの段階的導入、という複数の要素が一体的に連動する構造を特徴としていた。この伝統的走り込み文化と国際的強化手法の着実なアップデートが相乗的に機能することにより、田澤、鈴木、篠原らに代表される、世界大会で競い得る選手を継続的に輩出する基盤が形成されていることが、本節の結果から明らかとなった。

## 第5章 結果3 出雲駅伝アイビーリーグ選抜

### 第1節 Graham Blanks 選手のトレーニングとスケジュール

本節では、オリンピック競技大会（2024/パリ）5000m、東京2025世界陸上競技選手権大会10000mにアメリカ代表として出場したGrahamへのインタビュー内容に基づき、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの位置づけと年間スケジュールの特徴を整理した。

#### 第1項 国際大会における競技力の自己評価

本項では、Graham Blanks（以下、Graham）が近年の国際大会（世界陸上・オリンピック）において自己の競技力をどのように捉えているかを整理した。彼の語りには、結果への失望と競技力向上の確信という相反感情が共存しており、この二面性を理解することで、彼のトレーニング選択・シーズンプランニングの背景が明確になった。また、近年の5000m・10000mにおけるレース構造の変化（非アフリカ勢の台頭、スプリント能力の重要性）を、本人がどのように認識しているかという点も、彼の自己評価の中心的テーマであった。

Grahamは、東京2025世界陸上競技選手権大会男子10000mにおいて11位であったパフォーマンスについて、近年、非アフリカ勢がメダル争いに加わる構図が生まれており、自身もその一角に入り得ると感じていたことに加えて26分台の自己記録を保持していたため、メダル獲得圏に近い状態であったと認識していた。上位進出可能性を踏まえると必ずしも満足できる結果ではなかったと自己評価した。

一方、オリンピック競技大会（2024/パリ）男子5000m9位に続き、世界大会において安定して10位前後に位置する競技水準に対しては一定の自信を示し、今後の主要目標として2026世界クロスカントリー選手権大会、北京2027世界陸上選手権大会、オリンピック競技大会（2028/ロサンゼルス）を挙げた。以下に、発言内容を整理した（表46）。

**表 46 Graham の国際大会における構図変化と自己評価に関する発言**

発言	
中村：	世界陸上の結果についてどう捉えていますか。
Graham：	世界陸上での自分の結果には、少し失望しました。シーズンに入る時点では、メダル争いができる、もしくは前年のオリンピック（5000m9位）での順位を上回ることができると考えていました。11位で終わりましたが、そんな結果を望んでいたわけではありません。 5000mや10000mでは、上位に来る国々に変化があり、それによって最近の変動性を考えると、自分も表彰台に立てるのではないかという気持ちになり

---

ます。今回失望を感じた理由の一つは、これまで表彰台に絡んでいなかった国の選手たちが結果を出しているのを見て、自分はそのチャンスを逃したと感じたからだと思います。

中村： その背景にはどのようなことが考えられますか。

Graham: 5000m や 10000m で勝つためには、スプリントは絶対的に不可欠な要素になってきていると思います。勝つためには、スプリントができなければなりません。NCAA では、他の選手がスパートを始める前に、1 マイルあるいは1 キロ手前から仕掛けることが自分の強みでした。しかし、国際舞台では多くの選手が同じように強いいため、その戦略を使うのは難しくなっています。長いレースの最後で大きなスプリントを繰り出せることが、必要な要素だと感じています。

中村： 今後の目標は何でしょうか。

Graham: 2年後の北京世界陸上、3年後の自国開催のオリンピック、そして直近のトラックシーズンを楽しみにしています。現在の最大の目標は、世界クロスカンントリー選手権です。

---

Graham の国際大会における自己評価は、現在の 5000m・10000m の構造変化を踏まえた戦略的評価であった。11 位という結果を機会損失と捉える一方で、競技水準の変化、特に非アフリカ勢の台頭から、自身が表彰台争いを行うための現実的な可能性を見出していた。

## 第2項 週間トレーニングスケジュール

本項では、Graham がプロ転向後も継続している週間トレーニング構成を整理した。彼のトレーニングは、100 マイル（約 160km）前後の高い走行距離を確保しつつ、1 日 1 回練習を原則とする負荷管理が特徴であった。これは指導者 Alex Gibby 氏の哲学によるもので、レース終盤でスプリントを発揮するための余裕を生む基盤となっていた。また、休養日の設定、練習強度の波、筋力トレーニングとの連動など、国際レベルで戦うための計画性が明確にみられた。以下に、Graham の週間スケジュールを示した（表 47）。

**表 47 Graham の週間スケジュール**

---

曜日	トレーニング内容
月曜日	Easy run 約 21km +筋力トレーニング
火曜日	閾値走(50 分間走 or16km 走)+必要に応じて PM: Easy run8km
水曜日	ミディアムロングラン約 26km+筋力トレーニング
木曜日	休養日
金曜日	主ワークアウト(トラック中心)合計 32km+筋力トレーニング
土曜日	Easy run 約 21km

---

日曜日 Long run 約 32km

Graham の週間スケジュールは、以下の 3 つの特徴に整理できた。

1. 1 日 1 回練習が原則  
高走行距離にもかかわらず、2 部練は最小限（火曜の shakeout のみ）で、回復と質の両立を重視した合理的設計であった。
2. 明確な 2 本柱：火曜（Threshold）と金曜（Primary workout）  
火曜は 10mile の閾値走、金曜は短レストの高速レペティションで、終盤勝負に対応するための強さとスピード耐性を両立していた。
3. 休養日の固定化と距離走の一貫性  
木曜は完全休養、日曜 20mile のロングラン、週内の負荷配分は安定しており、大学からプロ期まで一貫したトレーニング観が維持されていた。

以下に、Graham の週間スケジュールに関する発言を整理した（表 48）。

表 48 Graham の週間スケジュールに関する発言

発言	
中村：	週間スケジュールの構成を教えてください。
Graham	トレーニング期のピークでは、週におよそ 100 マイル（約 160km）を走りません。火曜日はセカンダリーワークアウトと呼ばれる比較的長い閾値系のセッションを行います。例えば、強度の高い 50 分走や 10 マイル走で、ペースは 1km3 分台前半、または 5 分/mile より速いくらいです。金曜日はプライマリーワークアウトで、トラックシーズンには短いレストで速いレペティションを行います。具体的な内容はコーチの指示によります。月曜日と土曜日は通常のランニングを行うだけです。水曜日はミディアムロングランを行います。ロングランほどではありませんが、長い距離を走ります。日曜日はロングランを行います。木曜日は完全に休みます。 必要がなければ 2 部練は行わないようにしています。基本的に 1 日 1 回のセッションが望ましいと考えています。
中村：	1 日 1 回の練習で週間 160km ですか。
Graham:	100 マイル週のと看、最も短いランニングでも 13 マイルになります。例えば次のような距離配分です。月曜 13 マイル、火曜 ワークアウトを含めて合計約 20 マイル、水曜 16 マイル、金曜 再び 20 マイル、土曜 13 マイル、日曜 20 マイルです。100 マイルに到達するために、最低 1 回は 2 部練が必要になります。例えば火曜日の朝に 5 マイルの軽いジョグをシェイクアウトとして走ることがあります。このパターンは大学時代のルーティンでもあり、プロになってからも続けています。

Graham の週間スケジュールは、高い走行距離、1 部練習、高質なワークアウトというバランスで構成されていた。火曜と金曜に明確なワークアウトを配置し、それ以外は一定

の距離・中強度のランニングを安定して積み上げることで、国際大会の勝負する力を養っていた。また、大学期から同じスケジュールを維持しており、プロ期でも変化を加えない姿勢から、彼にとってこの週間構造が最適であることがうかがえた。

### 第3項 スプリントトレーニングの位置づけ

本項では、Graham によるスプリントトレーニングの位置づけを、高校期から現在に至るまでの変遷を含めて整理した。特に重要なのは、高校時代はスプリント中心・低走行距離モデルであった一方、大学・プロ期ではその哲学が大きく転換し、スプリントそのものよりスプリントを発揮するための強さを重視する体系へ移行した点であった。この変化は、Graham の競技力向上に大きな影響を与えており、国際大会でのレース構造、特に終盤勝負の激化に対応するための合理性に基づいていた。以下では、その過程を整理した。

#### i. 高校期

Graham は、10 歳頃から 5km やクロスカンントリー大会に参加していたが、当時はサッカーを主競技としていた。州大会で結果を残したことを契機に、16 歳から陸上競技に本格的に取り組むようになった。

高校期のトレーニングは、現在の長距離中心の内容とは大きく異なっており、週 30~40 マイルと比較的少ない走行距離であった一方、200m の反復走やヒルスプリントを週 3 回実施するなど、短距離的高強度練習を中心に構成されていた。

#### ii. 大学期以降

Graham は、5000m、10000m において終盤のスプリント能力が勝敗を左右する重要な要素であると捉えていた。しかしながら、現在は伝統的なスプリントトレーニングを主要手段として重視しておらず、スプリント能力については、短距離的スピードそのものではなく、レース終盤に至るまで疲労を最小限に抑えた状態で高速域を維持する能力によって規定されるものとして理解していた。そのため、スプリント能力を単独のスピード素質ではなく、長距離走全体の身体的適応の結果として発現するものとして捉えていた。

現在実施しているトレーニング内容として、インタビューでは主に以下の 2 点を強調していた。

##### 1. 150m ストライド (週 2 回)

フォーム効率およびピッチ改善を目的とした中強度の疾走で、最大スプリントではなく、技術およびリズムの確認を目的としていた。

## 2. 1000m ビルドアップ走

この手法は、国際大会におけるラストスパート局面を模倣しており、スピード持久力および中距離レベルのスピード維持・強化に寄与し、近年の国際大会で勝つための実践的なトレーニングとして実施していた。

### iii. 高校期との連続性

高校期ではスプリント主導のトレーニングが中心であり、200m 反復走やヒルスプリントなどの高強度スプリントを頻繁に実施していた一方、現在は長距離レースを想定した速度変化のトレーニングやストライド走を中心としており、練習の目的は異なっていた。しかしながら、高校期に高強度なスプリントトレーニングを経験してきたことが、現在の高速域での動きの基盤となっていた。

以下に Graham のスプリントトレーニングに関する発言を整理した(表 49)。

**表 49 Graham のスプリントトレーニングに関する発言**

発言	
中村：	5000m や 10000m で勝つためには、スプリントは絶対的に不可欠になると言っていました。スプリントについての考え方を教えてください。
Graham:	私は、スプリントはストレングスの機能であると考えています。スプリントだけを練習しても得られるものは多くありません。ラスト1周でうまくスプリントできるかどうかは、レースがまだ始まっていないように感じる状態で最後1周に入ることによって決まります。そのため、伝統的なスプリント練習を行う代わりに、長いテンポ走、高い走行距離、レストの短い1km レペティションなどを行います。こうすることで、スプリントが必要な場面になったときに、疲労のダメージが最も少ない状態を作ることができます。例えば、5000m で最後の200m25秒を切るようなスプリントを求められることはほとんどありません。重要なのは純粋なスピードではなく、スプリントに必要な場面で疲れすぎていることなのです。
中村：	では、スプリントトレーニングは実施していないのでしょうか。
Graham:	週に2回ほど、イージーランの後に150mを4~6本のストライド(コントロールしたスプリント)を行い、フォームやピッチを整えます。また、ビルドアップ1kmという練習を行います。最初の600mはレースペースより遅めに走り、その次の200mを強く、その最後の200mをさらに強く走ります。
中村：	高校時代はどうでしたか。
Graham:	高校時代のトラック練習は、今の練習とは正反対のものでした。走行距離は非常に少なく週に30~40マイルほど、週に3回は質の高いワークアウトを行っていました。内容は200mリピートやヒルスプリントなど、スプリント系のト

---

レーニングが中心でした。

---

以上の内容から、Graham のスプリントトレーニングに対する位置づけは、高校期から現在に至る過程で大きく変化していた。高校期は短距離的スプリント能力の強化を中心としたトレーニングを実施していたが、大学・プロ期では、スプリントそのものの強化よりも、レース終盤まで高い走速度を維持し、疲労を最小限に抑えた状態でラストスパートを発揮できる持久力の構築を中心に据える体系へと移行していた。

特に、150m ストライドや 1km ビルドアップ走に象徴されるように、スプリントは単独のスピード能力ではなく、フォーム効率、筋力、疲労耐性といった長距離走全体の身体的適応の集積として発揮されるものと理解していた。このため、Graham のスプリント哲学はスプリントを鍛えるものではなく、スプリントを発揮できる状態を整えることを中心とした実践的アプローチへと発展していた。

これらの変化は、国際大会におけるレース終盤の高速化に適応したものであり、競技レベルの向上に伴う戦術的・生理学的要求に応じて、スプリントの捉え方を柔軟に再構成してきた結果であった。

#### 第4項 筋力トレーニングの体系

本項では、Graham が実施している筋力トレーニングの体系を整理した。Graham は、過去に軟部組織損傷や靭帯系の故障が多かったことから、筋力トレーニングをパフォーマンス向上以上に、故障防止と位置づけていた。そのため、筋力トレーニングはパワー発揮を目的としておらず、身体の左右差・弱点の補強と故障防止を最優先した構造となっていた。

##### i. 筋力トレーニングの頻度と実施スケジュール

Graham は、筋力トレーニングについて週3回実施していた。具体的には、月曜日・水曜日・金曜日の週3回を基本スケジュールとしており、月曜日と金曜日に重量を用いた比較的高負荷のトレーニングを行い、水曜日にはバランスや可動域を中心とした軽負荷のトレーニングを実施していた。

##### ii. 指導體制

筋力トレーニングは、アメリカオリンピック委員会 (U.S. Olympic Committee: USOC) に所属するストレングス&コンディショニングコーチから個別に作成されたメニューを、アプリを通じて受け取り、それに基づいてトレーニングを実施していた。

また、トレーニング実施場所としては、近隣のジムを利用していた。

iii. 筋力トレーニングの目的

筋力トレーニングは、怪我の予防を最優先の目的としていた。特に過去に靭帯や軟部組織の損傷を繰り返した経験があり、再発防止のためには、下肢を中心とした身体全体の筋力向上および左右差の解消が重要であると捉えていた。

そのため、筋力トレーニングはパワー向上を主目的とするものではなく、長距離走の走行距離に耐えるための筋力・支持力の確保を重視しており、Graham は、筋力トレーニングを高いトレーニング量を継続するために必要な基礎的筋力を身につける役割と位置づけていた。以下に、Graham の発言を整理した (表 50)。

表 50 Graham の筋力トレーニングに関する発言

発言
中村： 筋力トレーニングは実施していますか。
Graham:私はアメリカオリンピック委員会 (USOPC) で働くストレングス&コンディショニングコーチにプログラムを作成してもらっています。彼女がアプリを通じてメニューを送ってくるので、その内容に従ってトレーニングしています。週2回は実際にウェイトやマシンを使った重めのトレーニングを行い、その間の1日(水曜日)には、可動域やバランス強化を目的とした軽いアクセサリ系のトレーニングを行います。基本的には、月・水・金の週3回が筋力トレーニングの日で、火・木・土・日は筋トレを行いません。上半身のトレーニングも行いますし、下半身のトレーニングも行います。ただし、私がやっている内容は必ずしもパワー向上を目的としたものではありません。むしろ健康を保つための強さをつくることに重点を置いています。私はこれまで靭帯や筋肉などの軟部組織の故障に悩まされてきました。そのため、再発を防ぐには、足の筋力を高め、左右差や弱点をなくすことが重要だと考えています。これにより、高い走行距離をこなしながらも、ケガなく走り続けられるようになります。

iv. 筋力トレーニングメニュー

Graham から提供された 2025 年 10 月 20 日 (月)・22 日 (水)・24 日 (金) に実施した筋力トレーニングメニューを、次に示す表として整理した。これらのメニューは、本人が定期的実施しているトレーニング内容を反映した一次データである (表 51)。

表 51 Graham の筋力トレーニングメニュー

2025 年 10 月 20 日 (月)	2025 年 10 月 22 日 (水)	2025 年 10 月 24 日 (金)
Lower Body Strenght#1	Core Conditioning	Lower Body Strenght#1
1.Overhead Rear Foot	1.Weighted Hollow Hold	1.Step Up +Reverse Lunge
Elevated Split Squat	Rockers 3sets 12reps	4sets 5reps 20lbs 85%Diff

---

4sets 6reps 20Ibs 80%Diff	2.Cable Split Squat Twist	2.Weighted SL Shoulder
2.Staggered Stance SA DB	3sets 6reps	Elevated Bridge Raise
RDL 4sets 6reps	3.Bridge Hip Raise + OH	4sets 6reps 25Ibs 90%Diff
Lower Body Strength#2	Reach 3sets 6reps	Lower Body Strength#2
1.Back Extension	Balance/Lower Leg	1.Slide Board Lateral Lunge
3sets 8reps	1.Heel Lift Split Squat(Iso)	3sets 8reps
2.Quadruped Band Hip	3sets :15-:30Time	2.Seated Hip External /
Circles 3sets 6repsVLBands	2.Dumbbell Dorsi Flexion	Internal Hip Rotation
3.Dumbbell Dorsi Flexion	Lateral Walk 3sets 20-30m	3sets 8reps
3sets 20reps 25Ibs	3.Short Foot Bridge	3.Dumbbell Dorsi Flexion
100%Diff	3sets :10-:20Time	Heel Walk 3sets 15-20m
Upper Body Strength#1	Hip Strength	Upper Body Strength#1
1.DB Quadruped Bench	1.Cable RDL + Row	1.Wide Cable Pulldown
Row 3sets 6reps 30Ibs	3sets 8reps	3sets 8reps 65Ibs 100%Diff
90%Diff	2.Mini Band Lateral Walk	2.Cable Scapular Retraction
Band Overhead Pull Apart	3sets 8reps	3sets 8reps
3sets 8reps VL Bands	3.Mini Band Lateral Glute	Core Conditioning
Core Conditioning	Bridge Clams 3sets 8reps	1.Stability Ball Wall Crunch
1.DB Overhead Dead Bug	Thoracic Strength	3sets 20reps
3sets 12reps	1.Band Wall Thoracic	2.Stability Ball Deadbug
2.Plank Lateral Walk	Rotation 3sets 8reps VL	3sets 12reps
3sets 8reps	Bands	3.MB Supermans
3.Band/Cable Kneeling	2.Quadruped Banded T-	3sets 12reps
Static Press 3sets 8reps	Spine Rotation 3sets 8reps	
Balance/Lower Leg	VL Bands	
1.Slant Board Gastroc	3.PVC Kneeling Lat Stretch	
Stretch 1set 01:00Time	3sets 01:00Time	
2.SL Calf Raise(Straight		
Leg)1set 12reps 45Ibs		
100%Diff		
3.Slant Board Soleus		
Stretch 1set 01:00Time		
4.SL Calf Raise(Bent Knee)		
1set 12reps 45Ibs 100%Diff		
5.KB RDL Transfer Balance		
3sets 10reps		

---

Graham の筋力トレーニングメニューを総合的に捉えると、その特徴は、長距離走に特化したメニューであり、高負荷のパワー向上を目的としたものではなく、RFESS や片脚 RDL、体幹の抗回旋、足部アーチ強化など、姿勢保持と動作安定性を高める内容が中心となっていた。また、片足動作を多く取り入れることで左右差や弱点部位を補強し、過去に経験してきた軟部組織損傷の再発を防ぐ構造となっていた。さらに、股関節主導のエクササイズや足部・体幹の強化は走行経済性の向上に直結し、国際大会レベルの高速レースと終盤のスプリントを支える動作効率の改善に寄与していた。以上より、Graham の筋力トレーニングは、走れる身体を維持し、高い走行距離とレース終盤のスピードを両立するための基盤づくりを目的とした、長距離走者に特化した合理的な取り組みであった。

## 第5項 高地トレーニングの運用方法

本項では、Graham の高地トレーニングの実施目的、時期、方法、場所、および戦略的意図を整理した。Graham は、プロ転向後、高地トレーニングを「毎シーズン導入すべき重要な手段」と位置付けており、その活用方法は、特定レースに向けた短期集中型であった。また、Living High-Training Low を明確に使い分けており、レースごとに最適化した高度環境の活用を行っていた。

### 1. 高地トレーニングの年間計画と位置づけ

Graham は、特定レースに向けて1か月から6週間の高地滞在期間を設ける方法を採用していた。また、普段はジョージア州アセンズに居住しており、高地環境ではないため、シーズン初期（2月～4月）は低地でのトレーニングを中心に行い、身体が回復しやすい条件のもとで基礎的な走力を整えることを重視していた。その後、シーズンが本格化する5月頃に高地へ移動し、数週間の滞在期間を確保するという年間計画を示した。

主要レース期には高地に滞在し続けながら、レースの直前だけ低地へ移動する方法を採用しており、具体的にはレースの2日前から1日前に低地へ下りてレースに出場し、レース終了後の翌日また高地へ戻るといったサイクルを繰り返していた。

このように、Graham は、高地トレーニングをシーズンごとの重要な準備手段として位置付けていた。

### 2. Living High-Training Low と世界選手権に向けた準備過程

アメリカ国内では、主にユタ州パークシティ（標高約1980m）を拠点とし、コーチの両親が所有する標高約2440mの家を利用して生活を行っていた。一方、トレーニングは標高約1980mのパークシティ市街地や、さらに低い標高約1370mのソルトレイクシティ・プロボに移動して実施していた。これにより、高地での生理的順応を維持しつつ、低地に近い環境で質の高いトレーニングを行うことが可能となっていた。

ヨーロッパ滞在中も同様に、スイスのサンモリッツ（標高約 1830m）を生活拠点とし、軽度のランニングは同地で実施していたが、高強度インターバルトレーニングは、約 45 分で到達できる標高約 305m のイタリア・キアヴェンナまで移動して行っていた。

サンモリッツはローザンヌやチューリッヒといったダイヤモンドリーグのレース会場へのアクセスにも優れており、レース前には低地へ移動し、レース終了後には再び高地へ戻るという高地から低地の往復を容易に行うことができていた。

東京 2025 世界陸上競技選手権大会に向けても、高地トレーニングを実施した。Graham はハーバード大学卒業後、フィラデルフィア、オスロ、パリでのレースを経て帰国し、パークシティで約 6 週間の高地トレーニングを実施した。その後、全米陸上競技選手権大会（ユージン）に出場し、レース終了後ただちにサンモリッツに移動した。滞在中は、高地に居住しながらレースの 2 日前から 1 日前に低地へ移動し、レース翌日には高地へ戻るサイクルを繰り返していた。

最終的に、世界陸上に向けてはサンモリッツを出発し東京に到着後、可能な限り早く長野県湯の丸高原（約 1700m）に入り、2 週間の高地トレーニングを行った。

このように、Graham は生活とトレーニング・レースの場所を分け、標高差を活用した高地から低地移動を一貫して運用することで、東京 2025 世界陸上競技選手権大会本番に向けた準備を行っていた。以下に、Graham の発言内容を整理した（表 52）。

**表 52 Graham の高地トレーニングに関する発言**

発言
中村： 高地トレーニングは実施していますか。
Graham: プロになった今では、毎シーズン取り入れようと考えています。もう学校に通う必要がないので、自分が必要とする場所に行くことができるようになりました。高地トレーニングには、酸素の利用能力を改善するなどの科学的な裏付けがあるのは確かですが、私はその専門ではないので詳しいことはわかりません。ただ、その分野の専門家が、効果があると言うので、それに従っているだけです。レースが近づいてきたら、だいたい 1 か月から 6 週間前に高地へ上がり、レースの 2 日前まで実施します。
中村： 普段は低地でトレーニングをしているのでしょうか。
Graham: 私は高地には住んでいません。ジョージア州アテネの自宅は標高 600 フィートほどです。そのため高地練習の恩恵は受けていません。その代わりに、シーズン序盤には回復しやすい環境にいられるという利点があります。高地では回復が難しいため、シーズン初期は低地でフィットネスを構築しやすく、疲労からも回復しやすいのです。
中村： 高地トレーニングの実施場所と方法を教えてください。
Graham: アメリカでは、フラッグスタッフ（アリゾナ）とパークシティ（ユタ）を使っ

---

ています。ヨーロッパ滞在中は St. Moritz を使っています。St. Moritz はローザンヌやチューリッヒなどのダイヤモンドリーグ会場にも近く、レース前だけ低地へ移動し、レース後に再び高地へ戻るといった往復が非常にしやすい場所です。コーチの両親がパークシティ近くの山に家を持っていて、標高はだいたい 8,000 フィートです。私はそこで寝起きをし、1日の大半をその高度で過ごします。トレーニングのときは 6,500 フィート 程のパークシティの市内まで下り、そこで練習をします。必要であれば、ソルトレイクシティのプロボ (4,500 フィート) まで下りて練習することもできます。これは基本的に、高所で生活し、低地に下りて質の高い練習を行うという典型的な方法です。St. Moritz は標高が 6,000 フィートありますが、山の谷に位置していて、非常に簡単に低地へ移動できます。私は一番ハードなインターバルトレーニングのときには、バスで 45 分かけて標高 1,000 フィートのイタリア・キアヴェンナまで下りていました。そこでは高度の影響がほとんどないので、最高レベルのトラック練習ができます。高地で生活することで、高度順応の刺激を得られますが、そのまま高地で速いペースの練習をすると、スピードが出せず、質の高いインターバルができないという問題が生じます。だから、高地で寝て身体の適応力を得て、スピード練習は下りて行うという方法をとっています。

中村：世界陸上に向けてはどのような流れだったのでしょうか。

Graham: ハーバード大学卒業後、フィラデルフィア、オスロ、パリでレースを行い、その後アメリカへ帰国しました。帰国後、ユタ州パークシティで約 6 週間の高地合宿を実施しました。全米選手権へ出場し、レース翌日にすぐに St. Moritz へ移動しました。世界陸上直前、St. Moritz から成田へ飛び、そこから可能な限り早く湯の丸高原へ入り、2 週間の高地トレーニングを実施しました。

---

以上のように、Graham の高地トレーニングは、科学的知見に基づきつつも、実践的要求に応じて高度を戦略的に使い分ける極めて合理的なアプローチであった。低地での回復と基礎構築、高地での短期集中適応、そして必要な練習強度に応じた高度調整を組み合わせることで、高地順応と高強度トレーニングを両立させていた。これらの点から、Graham の高地トレーニングは長距離走者が現代の国際レベルの高速展開に対応するための最適化された方法として位置づけられ、高地滞在を競技戦略の一部として活用していた。

## 第 6 項 Graham 選手のトレーニング指針

Graham の競技観とトレーニング体系は、近年の国際大会における終盤勝負の激化に適応した構造を有していた。Graham が強調したのは、単純なスプリント能力ではなく、「スプリントを発揮できる状態で最後の 1 周に入ること」であり、そのための走行経済

性・疲労耐性・動作安定性の確保が競技力の中心に位置づけられていた。

育成過程では、高校期にスプリント中心のトレーニングによってスピードの基盤を形成した一方、大学以降は長距離走としての持久力を高めることを軸に転換していた。週間トレーニングでは、ラストスパート局面を再現する 1000m ビルドアップ走や、技術とリズムを整える 150m ストライドが採用され、純粋な短距離的スプリントは最小限に留められていた。

筋力トレーニングでは、過去の靭帯損傷経験を踏まえ、弱点補強と動作安定性を重視した内容が中心であった。片脚支持、抗回旋、足部アーチ強化など、ランニングエコノミー向上に直結する種目が組み込まれ、終盤まで速度を維持するための効率的な動作づくりが体系化されていた点が特徴的である。

さらに、高地トレーニングは Graham のピーキング戦略の核となっていた。St. Moritz や Park City では高地で生活し、必要時に低地へ下りて質の高いスピード練習を行う Living High – Training Low を徹底し、高地適応と最大スピード刺激を両立していた。世界陸上に向けても、高地と低地を繰り返すことで、高度管理を戦略的に運用していた。最終的には湯の丸高原でコンディショニングを整えてから現地に入るなど、国際舞台に向けた調整の精度が際立っていた。

Graham のトレーニング体系は、スプリント・筋力・高地の三要素を連続したプロセスとして統合しており、高校期のスプリント基盤、大学期の持久力発展、プロ期の戦略的な高度管理が連続し、現在の国際的競技力を構築している点に特徴があった。

## 第 2 節 Jack Fultz 監督

本研究で取り上げる Jack Fultz 監督（以下、Jack 氏）は、第 79 回ボストンマラソン（1975 年）優勝者であり、アメリカ長距離界を代表する元エリートランナーである。競技引退後は指導者として活動し、1996 年から現在に至るまで出雲全日本大学選抜駅伝競走においてアイビーリーグ選抜チームの監督を務めた。長距離走に関する豊富な経験と指導実績を持ち、アメリカの育成システムを理解するうえで重要なインタビュー対象者であった。

本節では、Jack 氏へのインタビュー内容に基づき、マラソン選手育成に関する考え方を整理した。

### 第 1 項 マラソンに向けた段階的トレーニング

Jack 氏のトレーニング哲学の中心には、「マラソンは一度に強くなる競技ではなく、段階的に負荷を積み上げることで完成される」という考え方があった。年間を通じて、選手が高いパフォーマンスを発揮するためには、ボリューム・強度の配分を調整し、段階を踏みながら総合的なランニング能力を高めていく必要があった。インタビューの内容から

は、フェーズごとに明確な目的を設定し、身体的・神経的適応が最も効率的に進むよう配慮した構造的なトレーニング体系が確認できた。以下に、Jack 氏の発言を整理した（表 53）。

表 53 Jack 氏のマラソントレーニングについての発言

発言	
中村：	マラソントレーニングの構成について教えてください。
Jack：	私はマラソンに向けた準備を 18~20 週間かけていました。フェーズ 1 は 4~6 週間かけ、距離中心の有酸素構築を行います。この期間は週 120 マイルが目安となり、2 部練習が基本となります。6 日間は朝、夕の 2 回、週末は 20 マイル前後のロング走でこの日は 1 回の練習です。フェーズ 2 は 3~4 週間かけ、閾値走導入で強度を上げつつ、距離は週 100~110 マイルに減らします。閾値走は週に 1~2 回入れ 10~12 マイル行います。また多くのラン後に 100m ストライドを 8~10 本入れます。これは全力ではなく 1 マイルのレースペースです。急斜面を利用することもいいでしょう。フェーズ 3 では約 6 週間質を重視します。週 100 マイル程度で、閾値走 1 回、スピードワーク 1 回、ロング走 1 回が柱になります。そしてフェーズ 4 の 2 週間はテーパリングになります。この期間は走行距離を 60 マイル、そして最終週は 20~30 マイルに落とし、磨きの期間として体を仕上げます。
中村：	具体的なトレーニング内容を教えてください。
Jack：	最初の 1~2 週間は 1500m から 3000m の長めのインターバルを使います。そこから 6 週間ほどかけて距離を徐々に短くし、1200m、800m、最終的には 400m のインターバルに移行していきます。800m の反復では、いわゆる Yasso800 のように、10 本をマラソンの目標タイムと同じ秒数で走ることを目安にしています。こうした段階的な構成によって、スピード持久力とレースペースの感覚を高めていきます。

Jack 氏のマラソン準備は、18~20 週間で四つの段階に分ける構造であった。最初の 4~6 週間は有酸素能力の基盤構築期であり、週 200km 程度の高ボリュームを走る期間と位置づけていた。続く 3~4 週間は閾値走を中心に質的負荷を導入する期間であった。10~12 マイル走の中に閾値強度を組み込み、レースペースに耐える足をつくることを目的としていた。この時期には走行距離を 100~110 マイルに抑え、疲労管理と回復の確保が重視された。最後の 6 週間はレースペース適応と神経系の最適化を目的とし、閾値走とスピードワークを週に 1 回ずつ実施しながら、ロングランの中にマラソンペース区間（3~10 マイル）を挿入していた。さらに、800m×10 本を目標マラソンタイムに合わせて走る（Yasso800）を本番前の指標として活用し、スピードの感覚を引き上げる技術的セッションが組み込まれた。最後の 2 週間はテーパ期であり、走行距離を 60 マイル、そして 30 マイルへと大幅に削減し、疲労を完全に抜きながら神経系の鋭さを保つ調整が行われる。

この段階では、「最大の 100%ではなく、最適の 98%を狙う」という理念のもと、走りの軽さとフォームの滑らかさを重視していた。

以上の内容から、Jack 氏のマラソン準備は、有酸素基盤・閾値能力・レースペース適応を段階的に積み上げる構造と、疲労コントロールを軸とした合理的アプローチによって特徴づけられていた。

## 第 2 項 スプリントトレーニングの考え方

本項では、Jack 氏がマラソン選手にとってのスプリントトレーニングをどのように捉えていたのかを整理した。Jack 氏は「スプリント」という語を避け、代わりに「ストライド」という言葉を用いながら、全力疾走ではなくフォームと神経系の最適化を目的とするペースをコントロールした加速走を重視していた。その背景には、マラソン期においては高強度スプリントが疲労を増大させ、翌日の距離の質を損なう可能性があるという明確な認識があった。

Jack 氏はスプリントを「スピードそのものを高める練習」と捉えておらず、「走りの質を整える技術的刺激」と位置づけていた。マラソン選手が最大努力のスプリントを行うと、疲労が大きく翌日の距離走の質が低下するため、全力疾走は行わないと明言している。その代わりに、100m のストライドを 1 マイルレースペース程度で走り、フォーム、リズム、神経系の調整を行う方法を採用していた。

ストライドは疲労が極めて少なく、毎日のジョグやポイント練習の後にも導入できる点が特徴であり、Jack 氏は、このストライドを「走りに polish（光沢）を与える」と表現し、無理なスピード練習に頼らずに効率的な動きを作る役割を強調していた。こうした軽い神経刺激と技術トレーニングの積み重ねが、マラソンに必要なスピード維持とフォーム安定に寄与するとの考え方が、一貫して示されていた。以下に Jack 氏の発言を整理した（表 54）。

**表 54 Jack 氏のスプリントトレーニングに関する発言**

発言
中村：マラソン選手のスプリントトレーニングについて教えてください。
Jack: 私はスプリントという言い方はあまり使いません。マラソンランナーに全力疾走は必要ないからです。最大努力のスプリントは疲労が大きくなり、翌日の距離走や有酸素トレーニングの質を落としてしまいます。そのため、私は 100 メートルのストライドを使います。1 マイルレースペースくらいのスピードで、決して全力ではありません。上りではフォームを意識し、下りではリラックスしてスピードに乗る。このストライドを続けることで、走りに磨きがかかり、疲労を残さずにスピード感覚を維持できます。

Jack 氏のスプリントトレーニングは、全力疾走を避け、軽いストライドによって動作の効率と神経系の反応性を高める方法で体系化されていた。最大努力スプリントによる疲労蓄積を避けながら、マラソン走に必要なスピード感覚を維持するための技術的アプローチであり、距離を重視するマラソントレーニングと整合する点が大きな特徴であった。

### 第3項 プライオメトリック・筋力・ドリルの統合方法

本項では、Jack 氏がマラソン準備において、プライオメトリックトレーニング、筋力トレーニング、そしてランニングドリルをどのように体系的に組み合わせていたかを整理した。Jack 氏はこれらを走りの効率・神経系の反応性・姿勢安定性・反発力を改善するための技術トレーニングとして位置づけていた。その一方で、急激な負荷増加は故障の主要因であると明確に述べており、量と段階性を最重要視していた。

Jack 氏の特徴は、すべての補強トレーニングを走動作の技術向上に結びつけて考える点であった。筋力トレーニングは、重い負荷を持ち上げるのではなく、動作の安定性と可動性を高める目的で実施され、適切な重量を用いて 20 回×2 セットを基本とし、完全に疲れ切らない負荷設定を原則としていた。フリーウェイトを優先しながらも、同等の効果があればマシンも使用し、全身主要筋群を効率的に刺激する構成を採用していた。

プライオメトリクスについても、「爆発的動作は危険性があるため、段階的に導入する必要がある」と強調しており、ハイニー、スキップ、軽いバウンディングといった反応系ドリルを中心に構成していた。時間は 30~45 分程度に制限し、特にマラソン準備期では高強度の連続ジャンプなどは避け、疲労を残さない範囲での技術刺激にとどめていた。

Jack 氏は、プライオメトリック・筋力・ドリルを実施する際の最も重要な原則として「Too much too soon (行き過ぎて早すぎる)」を繰り返し警告している。これは、体が負荷に適応する前に量や強度を上げることで故障が発生するという彼の経験則に基づくものであり、「迷ったら、少ない方がよい (When in doubt, do less)」という言葉で示されている。準備が完全に整うまでは次のレベルへ進まない、という段階的適応の哲学が貫かれていた。また、これらの補強要素は、毎日のジョグ、閾値走、ストライドと自然に組み合わせる形で配置され、走りの効率・神経系の活性化・疲労管理のバランスをとりながら実践されていた。以下に、Jack 氏の発言内容を整理した (表 55)。

**表 55 Jack 氏のプライオメトリック、筋力トレーニング、ドリルについての発言**

---

#### 発言

---

中村：プライオメトリックトレーニングについて教えてください。

Jack: プライオメトリックトレーニングは長距離選手にも必要ですが、やりすぎると疲労が大きく、翌日の距離走が台無しになります。特にマラソンでは距離をこなすことが最優先なので、高強度のジャンプ系は多く入れません。私が使うのは、ハ

---

---

イニーやスキップといった軽い反応系のドリルで、走りの効率を良くするための技術的トレーニングです。時間は30分から45分くらいで十分で、量を増やすほど怪我のリスクが高くなります。レース期に入ればさらに量を減らし、テーパ中はほとんど行いません。

中村：筋力トレーニングについてはどう考えていますか。

Jack：筋力トレーニングは重い重量を持ち上げることが目的ではなく、走りに必要な安定性を補うために行います。体幹や股関節まわりをしっかりとさせることで、長い距離を走ったときのフォームの崩れを防げます。疲労が大きくなるような内容は避けて、動作の質を高めることを優先しています。

中村：ドリルとの関係はありますか。

Jack：ドリルはプライオメトリックトレーニングや筋力トレーニングと同じで、走りの技術を整えるためのトレーニングです。大きな力を出すわけではなく、リズムや姿勢、足の運び方を身体に覚えさせる作業です。マラソン期でも疲労を残さない範囲で継続します。

中村：補強全体を通して気をつけるべき点はありますか。

Jack：私の経験では、ランニングの怪我のほとんどは Too much too soon（行き過ぎて早すぎる）によって起きています。スピード、距離、ロングランの量を、身体が受け止める準備ができる前に増やすことが原因です。プライオメトリックでも同じです。だから私は「迷ったら、少ない方が良い」と言っています。身体が次の段階に進む準備が完全に整っている時にだけ、負荷を上げるべきです。

---

Jack氏のプライオメトリックトレーニング・筋力トレーニング・ドリルは、すべて走動作の効率を高める技術的トレーニングとして統合されていた。高強度や大量の補強を重視するのではなく、疲労と故障を回避しながら、段階的に身体を整えることが中心となっていた。特に、軽負荷・高回数の筋力トレーニング、反応系中心のプライオメトリックトレーニング、そして「Too much too soon」を避ける段階的進行の原則は、マラソン期の補強設計における一貫した基盤となっていた。

#### 第4項 本節のまとめ

以上の結果から、Jack氏のトレーニング哲学は、マラソンに必要な段階性・技術性・疲労管理を中心に据えた体系で構築されていることが明らかになった。マラソン準備期は18~20週間を4フェーズに区分し、有酸素基盤、閾値領域、レースペース、神経系刺激を段階的に積み上げる設計が採用され、特に距離増加や閾値走導入は慎重に進められていた。

スプリント（ストライド）については、最大努力の疾走を意図的に排除し、100m前後のストライドを1マイルレースペース程度で行う技術的刺激として位置づけていた。これは翌日の距離走の質を落とさず、走動作を磨く役割を担うものであり、無理なスピードト

レーニングに依存しない形でのスピード維持手段として機能していた。

さらに、プライオメトリックトレーニング・筋力トレーニング・ドリルは、いずれも走動作の効率を高める技術的トレーニングとして統合されていた。筋力トレーニングでは軽負荷・高回数（20回×2セット）を原則とし、疲労を残さない範囲で体幹・股関節の安定性を高める内容が中心であった。プライオメトリックトレーニングは故障リスクを踏まえて段階的に導入され、スキップやハイニーなど低負荷の反応系ドリルが主として用いられていた。Jack氏は、故障の多くが「やりすぎ・急ぎすぎ（Too much too soon）」によって生じると指摘し、「迷ったときは少ない方がよい」という慎重な負荷管理を一貫して強調していた。

以上の取り組みから、Jack氏のトレーニング哲学は、現代のマラソン選手に求められるスピードと効率の両立に適合し、距離走・速度刺激・補強の三要素を疲労管理と技術向上の観点から再整理するモデルとして位置づけられる。

## 第6章 アメリカと日本における長距離選手育成構造の違い

第3章から第5章の内容を踏まえて、日米間での長距離選手育成の違いについて、2015-2025年における対象大学の1500m、5000m、10000mの成績、トレーニング内容の違いとスケジュールの違いの3つの観点から述べる。

### 第1節 対象大学の1500m、5000m、10000mの記録

本節では、ニューメキシコ大学と日本の主要3大学（青山学院大学、早稲田大学、駒澤大学）を対象として、1500m・5000m・10000mの記録比較（2015-2025年）を行い、各距離に表れるトレーニング構造の違いを検討した。1500mはスプリント能力や神経系刺激の影響が大きく、年間を通じたスピードトレーニングの有無が記録差に反映されやすい。一方、5000m・10000mでは持久力の比重が高くなるため、これら3種目を比較することで、アメリカ型と日本型の育成構造が各種目においてどのように影響しているのかの検討が可能になる。

#### 第1項 4大学の1500m5傑比較（2015-2025年）

1500mの比較では、各大学5名の平均記録がニューメキシコ大学で3分38秒64、早稲田大学で3分42秒23、青山学院大学で3分44秒32、駒澤大学で3分44秒50となっており、層としてのスピード水準に明確な差が認められた。特にニューメキシコ大学は上位選手が3分35～3分38秒台に集中していた。

ニューメキシコ大学では、インドア期に1500m・1mileのレース実戦を繰り返しながら、週単位のスプリントドリルや高強度スプリントによって神経系を通年で鍛える環境が整っており、1位のJosh Kerr選手は、1500mを専門とする選手で、2025年世界陸上で金メダルを獲得している。

一方、日本の三大学では年間スケジュールが夏以降の走り込みと駅伝・ロードを中心に構成されており、1500mに求められる短時間の最大スピードや神経系刺激を年間通して継続する仕組みは相対的に少ないながらも、早稲田大学の山口智規（3分38秒16）のように、海外トレーニング手法を積極的に取り入れスプリントやスピード領域の強化を意識した練習を行う選手は、3分38秒台を出すことができていた。

表 564 大学の1500m5傑比較(2015-2025年)

	ニューメキシコ大学	青山学院大学	早稲田大学	駒澤大学
1	Josh Kerr 3:35.01	小原 響 3:42.38	山口 智規. 3:38.16	落合 晃 3:40.94
2	Abdirizak Ibrahim	宇田川 瞬矢	立迫 大徳	佐藤 圭汰

	3:37.19	3.44.03	3:42.76	3:41.71
3	Habtom Samuel	片山 宗哉	飯島 陸斗	物江 雄利
	3:38.60	3.44.49	3:42.87	3:45.66
4	Collins Kiprotich	谷野 航平	岩下 和史	篠原 倅太郎
	3:41.05	3.45.31	3:43.51	3.46.97
5	Matthew Endrody	小河原 陽琉	間瀬田 純平	市澤 長太
	3:41.33	3.45.40	3:43.83	3:47.20
平均	3:38.64	3:44.32	3:42.23	3:44.50

### 第2項 4大学の5000m5傑比較 (2015-2025年)

2015～2025年の各大学における5000m歴代5傑の平均記録を見ると、ニューメキシコ大学が13分18秒08、駒澤大学が13分20秒98と、両大学はいずれも国際水準に近い高い競技レベルを示していた。一方、早稲田大学が13分28秒32、青山学院大学は13分34秒77とニューメキシコ大学および駒澤大学と比較すると一定の差が認められた。

表 574 大学の5000m5傑比較 (2015-2025年)

	ニューメキシコ大学	青山学院大学	早稲田大学	駒澤大学
1	Habtom Samuel	黒田 朝日	山口 智規	佐藤 圭汰
	13:04.92	13:29.56	13:16.56	13:09.45
2	Ishmael Kipkurui	折田 壮太	伊藤 大志	篠原 倅太郎
	13:09.24	13:33.32	13:28.67	13:15.70
3	Evans Kiplagat	飯田 翔大	千明 龍之佑	田澤 廉
	13:18.05	13:36.46	13:31.51	13:22.60
4	Colins Kiprotich	鳥井 健太	鈴木 琉胤	鈴木 芽吹
	13:25.06	13:36.73	13:32.34	13:24.55
5	Vincent Chirchir	宇田川 瞬矢	山口 竣平	唐澤 拓海
	13:34.14	13:37.77	13:32.53	13:32.58
平均	13:18.08	13:34.77	13:28.32	13:20.98

### 第3項 4大学の10000m5傑の比較 (2015-2025年)

10000mの比較では、ニューメキシコ大学のIshmael Kipkurui (26分50秒21)とHabtom Samuel (26分51秒06)が突出した記録を持ち、とくにKipkuruiは東京2025世界陸上競技選手権大会でも4位に入るなど、国際基準に到達している選手であった。

一方で、3人目以降の記録を見ると、ニューメキシコ大学の28分前後に対し、日本の青山学院大学・早稲田大学・駒澤大学の主要選手は27分台に分布しており、上位2名を除けば日本勢の方が速い傾向が認められた。

各大学 5 名の平均記録を比較すると、駒澤大学が 27 分 35 秒 04、ニューメキシコ大学が 27 分 42 秒 38、青山学院大学が 27 分 47 秒 78、早稲田大学が 27 分 56 秒 06、となっており、日本のトップ大学は総合的に見てもニューメキシコ大学と遜色のない水準に達していた。特に駒澤大学はチームとして安定した高いパフォーマンスを示していた。

表 58 4 大学の 10000m 歴代 5 傑比較

	ニューメキシコ大学	青山学院大学	早稲田大学	駒澤大学
1	Ishmael Kipkurui 26:50.21	黒田 朝日 27:37.62	山口 智規 27:52.37	田澤 廉 27:23.44
2	Habtom Samuel 26:51.06	折田 壮太 27:43.92	中谷 雄飛 27:54.06	佐藤 圭汰 27:28.50
3	Evans Kiplangat 28:05.98	宇田川 瞬矢 27:49.90	太田 直希 27:55.59	鈴木 芽吹 27:30.69
4	Vincent Chirchir 28:19.01	飯田 翔大 27:51.51	石塚 陽士 27:58.53	篠原 倅太郎 27:35.05
5	Rikus Van Niekerk 28:25.63	佐藤 愛斗 27:55.93	井川 龍人 27:59.74	唐沢 拓海 27:57.52
平均	27:42.38	27:47.78	27:56.06	27:35.04

## 第 2 節 スプリント・筋力・高地トレーニングの比較

ニューメキシコ大学、青山学院大学、早稲田大学、駒澤大学の 4 大学と Graham および Jack 氏のスプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの実施状況を表 59 に示す。

表 59 スプリント・筋力・高地トレーニングの導入状況

大学名等	スプリント トレーニング	筋力 トレーニング	高地 トレーニング
ニューメキシコ大学	○	○	○
青山学院大学	×	○	△
早稲田大学	△	△	△
駒澤大学	△	△	△

Graham	△	○	○
Jack 氏	△	○	—

いずれの対象も年間スケジュールを意識した上で、それぞれのトレーニングを組み合わせ実施していた。再度、それぞれの導入形態と運用構造の特徴について述べる。

ニューメキシコ大学では、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの三要素を、年間を通じて一体的に運用していた。スプリントトレーニングは、毎週木曜日をスプリント力の強化日と位置づけ、トレーニング内容は、スプリントドリル、150～200mの高速スプリント、ハードルドリルで構成されていた。これに加え、火曜日のポイント練習前には高速ストライドを、日曜日のロングラン後には疲労下でのスプリントを組み合わせることで、スピード強化、神経系への刺激、ならびに疲労下においても正しいフォームを維持する能力の獲得を目的とし、週2回のスプリント刺激が確保されていた。

筋力トレーニングに関しては、すべてのセッションが共通の固定化された8種目のウォーミングアップから開始される点に、その体系の中核が認められた。具体的には、足部アーチを適切に維持するための剛性、股関節で身体を支持する能力、骨盤および体幹の安定化、片脚での支持とバランス能力、走行中の軸保持と接地の正確性、反発力を効率的に受け取るための下腿の固定、さらに体幹の回旋コントロールといった要素が、毎回のセッションで一貫して強化されていた。これらの動作は、長距離走におけるランニングエコノミーの向上および故障リスクの低減に直結するものとして位置づけられていた。

高地トレーニングについては、標高約1700mという地理的条件を前提としつつ、導入期、適応期、高強度期といった段階的な負荷調整が行われていた。また、男女差や個人差への配慮を含めた運用を通じて、酸素運搬能力の向上と回復管理を統合したシステムとして機能していた。

青山学院大学は、箱根駅伝を中心目標とする持久系に特化したトレーニングが特徴であった。原氏は、長距離パフォーマンスはスタミナによって規定されるとの立場から、スプリントを必要ではあるが補助的要素と位置づけ、短距離的スピード向上に大きな時間と回復を割くことには慎重であった。青トレは、インナーユニットの活性化からアウターユニットの強化へと進む段階的プロセスとして体系化されており、とくに厚底シューズ普及以降は股関節周囲筋とコアの安定性向上に重点が置かれていた。

高地トレーニングについては、生理学的効能よりも夏合宿で涼しい環境で質の高い走り込みを行うことを主目的とした短期合宿として位置づけられていた。

早稲田大学では、スピード領域のトレーニングは、ブレイクダウン走や変化走によるト

レーニングを通じて、主に上位層の中距離的スピードを高める手段として用いられていたが、チーム単位での短距離的スプリントの体系的導入には至っていなかった。筋力トレーニングは必要性が認識されつつも、共通カリキュラムとしては整備されておらず、上級生や競技レベルの高い選手が自主的にウェイトやプライオメトリックトレーニングに取り組む一方、全体の底上げには十分結びついていない現状が見られた。高地トレーニングについても、夏期の菅平合宿など短期的・経験的な導入が中心であり、大学の授業スケジュールや将来の伸び代への配慮から、長期滞在型サイクルを構築するには至っていなかった。

駒澤大学では、学生期にスピード能力を獲得することを基本原則とし、150mの反復走を用いた高強度スプリントトレーニングを大学期から継続的に導入していた。これらのスプリントトレーニングは、主に競技力の高い上位層の選手を対象として実施されており、全選手に一律に課されるものではなかった。

筋力トレーニングに関しては、従来は体幹トレーニングや腕立て伏せ、懸垂といった最低限の補強が中心であったが、近年では瞬発系ウェイトトレーニングやメディシンボールを活用した現代的なメニューが段階的に取り入れられていた。ただし、筋力トレーニングについては全選手に共通する統一メニューは設定されておらず、内容や実施方法は各選手の判断や状況に委ねられていた。合宿期には、週2回程度のジムワークが行われるケースもみられた。

高地トレーニングについては、学生期においては国内高地での夏季合宿を中心とした運用がなされていた。

Grahamの事例では、スプリント、筋力、高地トレーニングの三要素は、国際大会におけるレース特性を踏まえ、競技パフォーマンスに直結する形で選択的に運用されていた。スプリントについては、最大努力の疾走によってスピードそのものを高めるのではなく、レース終盤まで高速度を維持した状態で発揮される能力として位置づけられていた。そのため、150mストライドや1000mビルドアップ走を用い、フォーム効率、ピッチ、スピード持久力を整える実戦的トレーニングが中心となっていた。

筋力トレーニングは、パフォーマンス向上よりも故障予防と高い走行距離を継続するための基盤づくりを目的としており、専門家の管理のもとで個別化された内容が週3回実施されていた。重負荷によるパワー向上は重視されず、左右差の修正や関節周囲の支持力向上を通じて、安定したトレーニング継続を支える役割を担っていた。

高地トレーニングは、年間を通じて常時行うものではなく、特定レースに向けた準備手段として短期集中的に導入されていた。Living High-Training Lowを基本とし、生活とトレーニングの高度を分けることで、高地順応と高強度トレーニングの質を両立させる運用が行われていた。

Jack 氏の事例では、スプリント・筋力トレーニングといった補強要素は、マラソンに必要な走りの質を維持・改善するための技術的手段として位置づけられていた。スプリントについては 100m ストライドを用いたペースを抑えた加速走によって、フォーム、リズム、神経系の調整を行う方法を採用していた。

筋力トレーニングは、パワー発揮を目的とするものではなく、姿勢安定性、動作効率、反応性を高めるための補助的トレーニングとして統合されていた。軽負荷・高回数を基本とし、ハイニーやスキップなどの反応系ドリルを中心に、疲労を残さない範囲で段階的に導入されていた点が特徴であった。

### 第 3 節 アメリカと日本における長距離選手育成構造まとめ

日本の大学長距離界における育成体系は、スプリント・筋力・高地トレーニングの三要素を部分的には取り入れながらも、それらを大学段階から年間計画の中核として一律に位置づけることは難しく、制度、環境的制約を前提とした運用がなされていることが明らかとなった。そのため、ニューメキシコ大学に代表される完成度の高い大学モデルをそのまま日本の大学に当てはめることは現実的ではない。

一方で、Graham および Jack 氏の事例にみられるように、競技環境や競技段階に応じて強化要素を選択的、段階的に配置する考え方は、日本の大学長距離育成を検討する上で重要な参照点となり得る。特に、年間スケジュールや競技目標との整合を図りながら三要素を運用する視点は、日本の大学が抱える制約条件を踏まえた検討に資するものであった。

## 第7章 考察

本研究では、ニューメキシコ大学における長距離選手の育成に着目し、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの内容を明らかにし、これらの知見を踏まえ、日本の大学における長距離選手育成の現状との比較をしてきた。

これまでの結果をふまえ、ニューメキシコ大学や米国選手らが取り組むスプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの要素を日本の大学における長距離選手育成への適応について考察する。

### 第1節 日米の大学における長距離選手育成の現状

#### 第1項 各大学歴代5傑の比較

2015年から2025年の10年間の1500m・5000m・10000mの4大学の競技成績を俯瞰すると、1500mではアメリカ型のスプリント重視の育成が最も強く反映され、距離が長くなるにつれてその差は縮小し、10000mでは日本型の走り込み中心の育成が優位に作用する構造が確認された。すなわち、距離が短いほどスプリント刺激の影響が大きく、長くなるほど持久力基盤の優位性が現れるという、両国の育成体系の特徴が種目別に可視化されたと言える。

ニューメキシコ大学の Habtom Samuel は3種目とも5傑のタイムを記録しているが、この選手は入学時から世界水準のタイムを有しており、ある意味特別の例かもしれない。しかしながら、彼がニューメキシコ大学入学後のスプリントトレーニングを経て、2025年 NCAA Cross Country Championships (10km) で優勝を果たした。また、その成果はハーフマラソンの結果にも現れており、2026年1月にはヒューストンでの初ハーフマラソンにおいて59分01秒での優勝へとつながったことは特筆すべきことである。Habtom Samuel のように国際水準で走る複合型ランナーが育つ背景には、このスプリントトレーニングを体系的に密な頻度で実施することが、世界の潮流にあった戦術を身に付けさせることにつながることを指導者は認識すべきである。

日本人選手で3種目とも5傑に入っていたのは、青山学院大学の宇田川 瞬矢選手と早稲田大学の山口 智規選手であった。宇田川選手は「スプリントトレーニングは必要ない」という指導の下育っている選手で、一方の山口選手は「海外のトレーニングを、選手自身の競技特性に応じて再構成する指導下」で独自にスプリントトレーニングを導入している選手である。彼らがニューメキシコ大学のように体系だったトレーニング下でなくとも、3種目とも好タイムを残し、距離が延びるほどに、世界水準に近付いている状況は、日本で従来行われている育成方法が成果を上げている証拠であるとも考えられる。

また、10000mではニューメキシコ大学が国際基準のトップアスリートを擁するため、2名が突出している一方で、上位2名を除けば日本の大学3校と変わらないレベルである。

平均記録の比較からも 10000m の育成に関しては日本の大学も世界水準に近い状況にあった。この結果は、10000m が持久力の比重が極めて大きい種目であるため、1500m や 5000m で見られたスピードを中心とする差よりも、全体的な走力と長期的な走り込みが反映されやすいことを意味し、ニューメキシコ大学は Kipkurui や Samuel のような世界クラスの選手を育成している点で国際的な強さが際立つ一方、日本の大学も 27 分前半から後半に強い選手を安定して輩出しており、10000m に関しては育成水準が向上していることが確認された。

以上のように 3 種目 1500m・5000m・10000m の成績には、それぞれ異なる育成構造が明確に反映されていたと考えられる。

1500m では、ニューメキシコ大学の平均記録が 3 分 38 秒台と日本の上位校を大きく上回っており、インドア期を中心に中距離レースへ高頻度で出場し、年間を通じてスプリントドリルと神経系刺激を組み込む三季制が、直接的にスピード強化へ結びついていた。

5000m では、ニューメキシコ大学と駒澤大学がほぼ同水準であった。とはいえ、日本側でも山口、佐藤、篠原、田澤、鈴木など、スプリントや中距離的アプローチを取り入れた選手が上位記録を示しており、世界的潮流と同様にスピードを備えた選手ほど 5000m に強いという構造が確認された。一方で、スプリント刺激の頻度が少ない青山学院大学は平均記録でやや劣り、育成方針の違いが記録に表れていた。

10000m では、ニューメキシコ大学の Ishmael Kipkurui と Habtom Samuel が 26 分台という国際基準の記録を持ち、世界選手権で入賞するレベルに到達していた。一方、3 人目以降の記録では日本勢が優勢であり、とくに駒澤大学は 27 分 20 秒台から 27 分 30 秒台に複数の選手を揃え、平均記録もニューメキシコ大学を上回っていた。日本の大学はロード・駅伝中心の強化体系の中で持久力を重視し、10000m では世界水準に近い走力を安定して発揮できる段階に達していた。

しかしながら、特にニューメキシコ大学で示された 1500m・5000m のスピードを備えた Kipkurui や Samuel といった国際大会でも活躍するトップ選手が、10000m においてもの好タイムであり、スプリント力を兼ね備えた選手が存在総合的にも強いというこの結果は、国際基準（世界大会入賞レベル）の長距離選手を育成するためには、従来の持久力中心のアプローチに加え、年間を通じたスプリント強化と中距離的スピードの確保が不可欠であると考えられた。国際水準の競技力を獲得するためには、スプリント能力を高めることが長距離種目でも重要な基盤となると示唆される。

## 第 2 項 得意とする距離の違いと原因

前項で述べたように、ニューメキシコ大学はより短い距離に、日本の大学はより長い距離に強い状況が少なくともこの 10 年は見られることがわかった。この差は年間を通じたトレーニング構造や競技目標の違いを反映していると考えられる。

また、日本の大学でも早稲田大学の山口、駒澤大学の佐藤、篠原、田澤、鈴木といった、日常的にスプリント刺激や中距離的アプローチを取り入れてきた選手が上位記録を残していた点に注目すると、日本の大学でも持久力を土台としたスピードの重要性が高まりつつあることが確認できた。

一方、青山学院大学はロード・駅伝を中心とした走り込みの比重が高い育成体系を採用しているため、5000mに必要なスピード持久力を高めるためのスプリント刺激や中距離的負荷は相対的に少なかった。その結果、持久力的な強みは有するものの、平均記録においてはスピード領域の強化を進めている駒澤大学・早稲田大学との差が一定程度生じる構造となっていた。

総括すると、5000mは1500mのように純粋なスプリント能力の差が直接記録へ反映される種目ではないものの、年間を通じてスプリント・中距離的刺激をどの程度取り入れるかによって、上位層のスピード持久力に明確な差が生じることが示唆された。特にニューメキシコ大学、駒澤大学、早稲田大学のようにスピードと持久力の双方を重視する育成体系では上位層の厚みが増し、青山学院大学のようにロード主体の構造を持つチームでは、5000mにおいてスピード要素の差が平均記録として表れやすいと考えられる。

しかしながら、各選手が20キロ以上を走る箱根駅伝の結果を踏まえると、青山学院大学のトレーニングは10000m以上の種目においては好成績につながる可能性が十分にあると考えられる。また、原氏はスプリントトレーニングはしないと発言していたが、同大学の箱根駅伝での記録が年々速くなっていることを踏まえると、単に持久力が高まっただけでも考えにくい。シューズの威力以上に各選手がスプリントにも通じるスピード力を持久力とともに高めていると推察される。

同様に早稲田大学では、箱根駅伝の結果にとどまらず、卒業後も日本代表を目指すための基盤づくりを大学期に行うという明確な育成方針が示されている。花田氏が「箱根駅伝のために早稲田に入ってくるわけではない」「圧倒的な個を10人作って箱根で勝てるように頑張りたい」<sup>23)</sup>と述べているように、個々の競技力を高めることを出発点とし、その積み重ねによってチームとしての成果を追求する姿勢は、スピードと持久力のバランスを重視した現代的な長距離育成モデルの一つと捉えられる。

駒澤大学においても、大八木氏は若年期には5000mや10000mといったトラック種目で世界と戦える選手の育成を目標にスプリントトレーニングを積極的に導入し、その後、競技成熟度に応じてマラソンへと段階的に移行させていく長期的視点に立った育成方針が採用されてきた。こうした海外モデルを意識した段階的強化は、10000mやマラソンにおける日本代表選手の継続的な輩出という形で明確に表れており、大学期におけるスピード重視の育成が、その後の国際舞台での競技力形成に有効に機能していることを裏付けている。また、この育成方針は、三大駅伝における通算30回の優勝という顕著な競技成果にも示されており、国際競技力の育成と大学駅伝での勝利を高い次元で両立させてきた点が特徴的である。

以上を踏まえると、青山学院大学に代表されるように、箱根駅伝で勝利することを明確に見据えた完成度の高い育成メソッドが確立されている一方で、駒澤大学や早稲田大学のように、国際舞台を視野に入れた個の競技力向上を重視する育成方針も存在していることが理解できる。日本の長距離界においては、こうした各大学が有する多様な育成メソッドが併存し、それぞれが実際の競技成果として結実してきた点が特徴的である。その上で、能力の高い選手や将来的に国際舞台での活躍を志向する選手に対しては、スプリントトレーニングを含むスピード強化を段階的かつ選択的に導入することが、日本の長距離界全体の競技力向上につながる育成方策の一つとなる可能性が高いと考えられる。

## 第2節 日本の長距離育成システムにおける課題整理

本研究では、ニューメキシコ大学、Graham、Jack 氏の三事例に代表されるアメリカの育成体系と、日本の青山学院大学、早稲田大学、駒澤大学の三事例を比較し、長距離選手強化におけるスプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの運用状況の比較をふまえ、この3点における日本の長距離の育成における課題について考察を進める。

### 第1項 スプリントトレーニング

日本の事例では、スプリントに対する位置づけが大学間で大きく異なっていた。青山学院大学のようにスプリントを補助として位置づける場合もあれば、早稲田大学や駒澤大学のように一部の選手が継続的にスピード練習に取り組む事例も存在した。しかしながら、年間を通じてスピードを計画的に育成するという発想は限定的であり、導入のタイミング、頻度、強度をチームで定めた体系には至っていなかった。

これに対してアメリカの三事例では、強度や距離は異なるものの、短いスプリント刺激を、年間を通じて継続していることが共通して確認できた。スプリントを絶対速度向上のためだけではなく、走動作の質、神経系の活性化、終盤の切り替え力を支える技術的刺激として位置づけていた点が特徴であった。

これらの比較から、日本における課題はスプリントトレーニングの時期、頻度、強度を調整してどのような目的で組み込むかという設計がチームで体系化されていないことにあると考えられる。スプリントをスピード強化の手段として扱うのか、走動作の質を高める技術練習として位置づけるのか、神経系刺激として疲労管理と両立させるのかといった目的が曖昧であるため、年間計画の中でスプリントがどのように積み上がっていくのかが明確化されていない。結果として、大学4年間を通して段階的にスピード基盤を形成する育成モデルが構築されにくく、チームレベルでのスピード育成が確保されていない点が課題として示唆された。

## 第2項 筋力トレーニング

本研究で取り上げた三大学の比較から、日本の筋力トレーニングにおける課題は、目的に応じたトレーニング量や種目の設定、そして筋力トレーニングをどのように体系化し、年間計画に組み込むかという構造的な部分にあることが明らかになった。

青山学院大学の青トレは、インナーの活性化からアウター強化へと段階的に発展させる体系を持ち、さらに近年の厚底シューズに対応して股関節周囲筋とコアの安定性向上に重点が置かれている点は、日本の大学の中でも先進的な取り組みであった。一方で、早稲田大学や駒澤大学では、筋力トレーニングの実施は選手個々の判断に委ねられている場面が多く、負荷設定、実施頻度、導入基準といった構造的な部分は統一されていなかった。

こうした状況では、筋力トレーニングが補強的な役割にとどまり、どの動作を改善するために、どの段階で負荷を上げるのかといった設計が共有されにくい。実際、早稲田大学ではプライオメトリックトレーニング導入時に故障が生じた事例があり、これは基礎筋力や姿勢制御能力を踏まえた段階的な導入が十分に整備されていなかったことを示唆している。

対照的に、アメリカの三事例（ニューメキシコ大学・Graham・Jack氏）に共通していたのは、筋力トレーニングを、走動作を支える技術的基盤と捉え、①故障予防②段階的発展③週単位の継続という三原則に基づいて運用していた点であった。

こうした比較から、日本の課題は、筋力トレーニングを個々の自主性に委ねるのではなく、故障予防と動作改善を中心とした段階性・継続性のある仕組みとしてチーム内に整備する必要があるという点に整理できた。

## 第3項 高地トレーニング

日本の長距離界における高地トレーニングは、青山学院大学・早稲田大学・駒澤大学の三事例から明らかになったように、運用目的、期間、計画性のばらつきが大きく、年間を通じた強化体系として十分に構造化されていなかった。大学スポーツでは学期日程の制約も大きく、夏季以外に長期合宿を行うことが難しいため、高地トレーニングは夏合宿での走り込みの一手段として限定的に運用される傾向が強かった。

気候条件もこの制約を強めている。主要な国内高地拠点は10月以降積雪によって使用が難しくなり、実質7～9月しか高地環境を利用できない。冬季に高地刺激を継続的に得るには海外合宿が必要となるが、大学では予算・体制・学業のハードルが高く、年間計画として組み込むことが困難であった。

もっとも、こうした制約は日本に固有のものではない。アメリカにおいても、Grahamのように学生期には自由に高地へ移動できず、高地トレーニングはプロ転校後に本格化するというケースが見られた。したがって、学生アスリートの制約は日米共通であった。

一方で、アメリカには日本と大きく異なる構造的強みが存在する。それは、年間を通じ

て高地環境に居住しながら競技に取り組める高地拠点型大学の存在である。本研究で取り上げたニューメキシコ大学はその代表例であり、高地環境が国際大会レベルの選手を継続的に輩出する背景として機能していた。さらにアメリカでは、Grahamのようにプロ転向後すぐに高地トレーニングを年間計画の核に組み込める文化が存在し、学生期の制約を越えて高地運用を発展させる仕組みが整っていた。

この点において、日本でも例外的にアメリカ型に近い構造を持つ育成ラインがあり、それが駒澤大学から Ggoat の体系である。大学期に国内高地での基礎適応を形成し、Ggoat 移行後に年間 4 回以上の海外高地滞在を実施する長期サイクルへと発展させることで、国際大会へとつながる連続した高地モデルを形成していた。これは日本の中では数少ない、事例であり、アメリカ型の高地トレーニング思想に近い事例であった。

以上を総合すると、日本の高地トレーニングの課題は、①期間的制約(学業・気候)②年間計画上の位置づけの不明瞭さ③個人差を踏まえた周期設計の不足に整理された。

しかしながら同時に、駒澤から Ggoat のように育成ラインが連続する場合には、日本国内でもアメリカ型に近い年間高地モデルを運用できることが示され、今後の日本の長距離界における高地トレーニング発展の可能性を示唆していた。

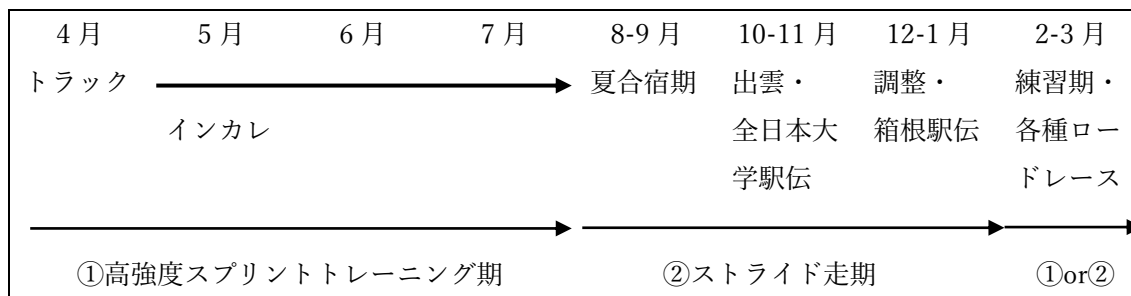
### 第 3 節 アメリカモデルを踏まえた導入方法

本節では、アメリカの三事例（ニューメキシコ大学、Graham、Jack 氏）に共通して確認された目的の明確化・段階性・継続性を基礎に、日本の大学長距離チームに適応可能なトレーニングモデルを提示した。日本の三大学（青山学院大学・早稲田大学・駒澤大学）は、それぞれ独自のアプローチを持つが、アメリカ型をそのまま導入することは現実的ではない。したがって本節では、日本の制度、文化的条件を前提とした上で、アメリカ型の強みを統合する方法を提案する。

#### 第 1 項 スプリントトレーニングの導入方法

本項では、前節で整理した日本の長距離界におけるスプリントトレーニングの課題を踏まえ、アメリカの三事例（ニューメキシコ大学、Graham、Jack 氏）から抽出された共通点を日本の育成体系へどのように適用し得るのかを検討した。アメリカ型のスプリント手法を模倣するだけでなく、日本の大学の環境との整合性を保ちながら、スピード形成を長期的、体系的に積み上げるための方法を提示した。

表 60 日本におけるスプリントトレーニングの導入例



まず、4～7月のトラックシーズンは、最もスプリントを発展させやすい時期である。日本の大学チームでは、この期間にインターバル走や閾値走が中心になりやすいが、ニューメキシコ大学の知見を踏まえると、そこに150～200mの高強度スプリントを配置することで、最大スピードの向上と走動作の質的改善の双方を同時に追求できる。この時期のスプリントは年間のスピード基盤を形成することが可能だと考える。

続く8～9月の夏合宿期は、走行距離の増加により疲労の蓄積が避けられず、高強度スプリントを継続することは現実的ではない。しかしながら、アメリカの長距離選手は年間を通して神経系刺激を完全に途切れさせることはなく、100～150m程度のストライド走を中心にスピード基盤を維持していた。

Graham は、ストライド走を、フォームとピッチ（回転数）の調整として位置づけており、短いストライドの中でリズムを整える重要性を強調していた。また Jack 氏は、ストライド走を、総距離を確保しながらスピード要素を維持できる方法として活用し、疲労を残さない範囲で神経系刺激を継続するという方法を示していた。

これらの知見を日本の夏合宿期に適用すると、ストライド走を中心とした低負荷スプリントへの移行が最適だと考える。走行距離が増える合宿期でも、フォームの乱れを予防し、ピッチの維持や動きの再現性を確保しながら、シーズン後半に必要なスピード基盤を失わずに済む点で有効である。

続く10～1月の駅伝シーズンは、日本の長距離界において年間で最も重視される時期であり、レースが連続する特有の競技構造のため、質・量ともにトレーニング負荷が大きくなる。そのため、この時期に最大スピードを新たに高めることは現実的に困難である。しかしながら、高負荷環境であっても短いスプリント刺激を完全に途切れさせないことは可能であり、むしろ駅伝特有の疲労下でどれだけ動きを崩さずに走れるかという能力を維持する上で重要となる。

この点で参考になるのが、ニューメキシコ大学が採用していた距離走後に100m以下のスプリントを反復するトレーニングである。大きな疲労を伴う距離走の直後に、フォーム・ピッチ・接地時間を確認する短いスプリントを入れることで、疲労下でも動きの再現性を維持する能力を鍛える方法である。駅伝期は負荷が高くスプリント単独のトレーニングは組みにくいのが、このニューメキシコ大学型の距離走+短いスプリントの組み合わせ

は、日本の駅伝期でも無理なく導入できる。

駅伝で勝敗を左右するのは、まさにこの疲労が溜まった状態でも動きを崩さない力であり、短いスプリントはその機能を支えるトレーニングとして位置づけられる。したがって、スプリントを技術練習として扱うアメリカ型の思想を駅伝期に応用し、距離走の流れの中にごく短いスプリントを配置することで、日本の競技構造とも矛盾しない形でスピード要素を年間で途切れさせないモデルが構築できる。

2～3月は、駅伝期の蓄積疲労をリセットしつつ、翌年度に向けて再びスピードを強化する再構築期である。1500m・5000m・10000m中心の選手には高強度スプリントを段階的に再導入し、ハーフマラソン・マラソン系の選手にはストライド走を中心に据えることで、種目特性を踏まえたスプリントの最適化が可能となる。アメリカ型の原則を日本のロードレース期に合わせて再構成する重要な期間である。

以上のように、スプリント導入の核心は年間構造の中で、どの時期に、どの強度と頻度で実施するかを明確化する点にある。日本の大学長距離界で課題となってきた、スプリントが単発的に実施され、育成として積み上がらないという問題に対し、本モデルはアメリカ型トレーニングと日本の競技日程を整合させた実践的な解決策として位置づけられる。

## 第2項 筋力トレーニングの導入方法

本研究で明らかになった日本の大学長距離チームにおける筋力トレーニングの課題は、動作改善に向けた目的の共有、負荷と段階性の設計、そしてチームとしての共通枠の不足に集約された。本項では、それらの課題を踏まえつつ、ニューメキシコ大学・Graham・Jack氏から得られた知見をもとに、ウォーミングアップの体系化、段階的導入、故障予防を中心に据えた技術的筋力トレーニングを応用し、日本で現実的に運用可能な導入モデルを提示した。

アメリカの事例からは、①足部・股関節・体幹をターゲットとしたウォーミングアップの導入②学年や競技レベルに応じて負荷を段階的に高めること③筋力トレーニングを故障予防と動作安定のための技術トレーニングとして継続的に位置付けることの三点が重視されていた。これらは、日本のチームにも応用できる。

具体的な導入方法としては、まず共通ウォーミングアップの設計が出発点となる。ニューメキシコ型の発想を参考に、足部のアーチ形成、股関節まわりの安定化エクササイズ、体幹の抗回旋ドリルなどを10～15分間、必ず全員が実施する準備として設定する。そのうえで、本メニューへの進み方については、故障歴や筋力水準に応じて段階を分けることが現実的である。例えば、①準備パートのみを実施するグループ②準備+軽負荷ウェイトまで進むグループ③準備+ウェイト+軽いプライオメトリックトレーニングまで行うグループといった三層構造を設定し、全員が同じメニューをこなすことを目標にするのではな

く、準備が整った選手だけが次の段階に進むという方針をチーム全体で共有する。この枠組みは、基礎筋力や姿勢制御能力が整わないまま高強度のジャンプ系を導入してしまうリスクを下げるうえでも有効である。

セッションの配置に関しては、ポイント練習日と同日にまとめて実施し、翌日を回復日に充てる「Hard / Easy」の原則を採用することで、疲労管理の面からも運用しやすくなる。トラック・駅伝・ロードレースとシーズンが長期化する日本の長距離界において、筋力トレーニングをばらばらに入れるのではなく、準備パート+段階的本メニューをパッケージとして週2~3回継続することは、シーズンを通じた動作の安定と故障予防に寄与すると考えられる。

以上のように、日本の長距離チームが筋力トレーニングを導入・発展させる際には、個々の選手の自主性や意欲に頼るのではなく、①専用ウォーミングアップの共通化②段階的導入③Hard / Easy 原則に基づく配置という三点をチームのチームとしての明確な枠組みとして整備することが不可欠である。これらは、ニューメキシコ大学・Graham・Jack氏の三事例に共通して認められた技術的筋力トレーニング、故障予防を中心に据えた設計、負荷と疲労管理の一貫性といった運用方法を、日本の実情（選手層の幅・駅伝中心のスケジュール）に適合させて再構成したものである。

### 第3項 高地トレーニングの導入方法

本研究の比較から、アメリカでは高地トレーニングが年間計画の一部として体系的に扱われているのに対し、日本の大学では授業日程や気候条件の制約により、夏期の短期合宿に限定されていた。しかしながら、高地の活用方法は単一ではなく、ニューメキシコ大学の常時高地モデル、Grahamの短期集中型など、多様な運用が存在する。本項では、これらの事例を踏まえ、日本の長距離チームが高地トレーニングをどのように位置づけ、どのように取り入れていくことが現実的かを検討した。

日本の大学段階で現実的に採用し得るモデルとしては、まず青山学院大学のように、高地を生理学的効果の獲得の場としてのみ捉えるのではなく、夏季の暑熱を回避しつつトレーニングの質を高める環境として活用する視点が基盤になると考えられる。国内高地は、気温が低く、長時間の距離走でも安定して実施できる点に大きな意義があり、高地効能の持続期間を過度に期待するのではなく、夏期に安全かつ高品質な有酸素負荷を積み上げる場として位置づけることで、授業日程との両立を図りながら現実的な導入が可能となる。

そのうえで、将来的に国際大会での活躍を見据える選手に対しては、早稲田大学や駒澤大学のように、大学段階では国内高地合宿を経験値として位置づけ、実業団以降に海外高地を組み込んだ年間複数回の長期サイクルへ移行していく二段階モデルが有効であると考えられる。駒澤大学からGgoatのラインはその代表例であり、学生期に長野県（志賀高

原・菅平高原)での適応経験を重ね、Ggoat 移行後には年間4回以上の海外高地合宿を実施することで、結果的にニューメキシコ大学やアメリカのトップアスリートに近い高地滞在ボリュームを確保していた。このように、大学期と実業団期を連続させた高地トレーニング設計は、日本の制度的制約の中でもアメリカ型に接近し得る現実的な戦略といえる。

また、高地トレーニングを導入する際には、①目的の明確化②ピーキングとの関係を踏まえた時期設定③個人差を前提とした調整が不可欠である。ニューメキシコ大学のように日常生活と練習が高地で行われる場合であっても、疲労蓄積への配慮や女子選手の生理周期への対応が重視されていたように、高地は一律に負荷を高める場ではなく、選手の反応を観察しながら強度・ボリュームを調整すべき環境である。

以上を踏まえると、日本の長距離界における高地トレーニング導入は、大学では国内高地を用いた環境改善と高地経験の蓄積、実業団では年間複数回の高地合宿による長期サイクルへの移行という二層構造で設計することが現実的な方向性となる。その際、ニューメキシコ大学や Graham の事例が示すように、時期、期間、高度をどのレベルの選手に適用するのかを、多年スパンで計画化することが求められる。こうした視点を導入することで、日本の長距離選手育成における高地トレーニングは、限定された機会を最大限に活かす戦略的手段として、アメリカ型の強化体系に近づけていく余地があると考えられる。

#### 第4節 大学の長距離チームにおけるトリプルミッション

ニューメキシコ大学は、3要素での強化を行い勝利へつなげ、と大会や世界中でのリクルート活動を通しての普及、大会運営を通じた資金の獲得の三要素それぞれに取り組んでおり、平田(2017)が提示したスポーツにおけるトリプルミッション(勝利・普及・資金)が良循環していた。ニューメキシコ大学の取り組みは、日本の大学陸上競技においても、大会運営を通じて競技力向上、地域スポーツ振興、財政基盤形成を結びつけていく可能性を示唆するものと考えられる。

ニューメキシコ大学における勝利とは、NCAA Cross Country Champion Ships での団体優勝、さらには国際大会で上位争いに関与し得る競技成果の創出を明確な目標として位置づけている。この目標設定に基づき、ニューメキシコ大学ではスプリントトレーニング、筋肉トレーニング、そして高地の3要素を取り入れ、強化を促進し、さらには1~2月にかけてインドア4大会を主催しており、これらの大会は大学が保有する室内トラックを会場として、全米の強豪校が多数参加する大規模な競技会として運営することで、競争力を一層高める環境を作り出していた。

これにより学生アスリートは、移動や環境変化による負担を抑えつつ、高レベルのレースを経験することが可能となり、NCAA 選手権、さらには卒業後の国際大会を見据えた競技力形成が促進されていた。また9月にはクロスカントリー大会を主催している。シーズ

ン初期から実戦的な記録会を組み込むことで、年間を通じた競技力向上の基盤を構築していた。ニューメキシコ大学では、大会主催そのものがNCAA・国際大会で勝利するための競技システムの一部として機能していたと解釈できる。

普及、資金の面ではニューメキシコ大学の大会運営が大きな役割を持っていたは、競技力向上にとどまらず、地域スポーツ振興の観点からも普及の重要な役割を果たしていた。大学大会終了後にはコミュニティミート（市民大会）を開催し、中高生アスリート、一般市民ランナー、マスターズカテゴリーなど、競技レベルを問わない参加機会を提供していた。また、ニューメキシコ大学の室内トラックは西テキサス以西で数少ないインドア施設であり、冬季に屋外練習が制限される地域環境において、練習拠点として極めて重要な役割を担っていた。これによりニューメキシコ大学は、大学スポーツを核とした地域スポーツ文化のハブとして機能していたといえる。

加えて、学生アスリートには年間8時間のボランティア活動が義務づけられており、フードバンク支援、高校大会やクロスカントリー大会の運営補助、コミュニティミートのサポートなどを通じて、競技力のみならず社会的責任や地域貢献としての教育プログラムとして位置づけられていた。この点において大会運営は、普及と学生教育を同時に成立させる仕組みとなっていた。

さらに、財政面においても大会開催は重要な機能を果たしていた。インドア大会およびクロスカントリー大会の開催に伴い、宿泊、飲食、交通（航空移動・レンタカー）、観光消費などを含む地域経済への波及効果は、年間300万～500万ドル規模と試算されており、アルバカーキ市にとって重要な経済的価値を生み出していた。

加えて、大会参加費や関連収入による直接的な大会収益も年間約25万ドルに達し、陸上競技部の運営費を補完する持続的な資金源として活用されていた。このようにニューメキシコ大学では、大会主催が単なる支出要因ではなく、競技部運営を支える経済的基盤の一部として組み込まれていた点が特徴的である。

日本においても、本研究のインタビューで語られた早稲田大学の取り組みや日本体育大学の玉城良二監督が「競技する立場、それを支える立場、応援する立場。3方向を理解できる競技者になってほしい」<sup>24)</sup>と願いを込めている日体大長距離競技会に代表されるように、大学が競技会の運営に関わる事例はすでに存在している。しかしながら、トリプルミッションを良循環させ、要素それぞれを拡大していくためにはニューメキシコ大学の事例が大いに参考になると考える。日本の大学陸上競技においても大会運営を競技機会の提供にとどめず、勝利・普及・資金、さらには学生の教育の場として結びつける手段として捉え直せる可能性を示している。

大会によって得られた収益を、強化費や勧誘費など競技力向上に直結する分野へ再投資することで、競技力強化を継続的に進めていく仕組みを構築することも考えられる。このような考え方は、将来的に持続可能な大学陸上競技モデルを構築する上で、重要な示唆を与えるものといえる。

## 第5節 本研究の限界

本研究は、指導者および選手へのインタビューや練習視察に基づく質的データを中心に分析を行ったものであり、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングと競技パフォーマンス向上との因果関係を直接的に特定するには限界がある。

また、本研究で取り上げた事例は、アメリカおよび日本の長距離選手育成全体を網羅するものではなく、限られた大学および競技環境に基づくものである。そのため、提示した育成の枠組みや示唆については、すべての大学や競技現場にそのまま適用できるものとして一般化するのではなく、各現場の条件を踏まえた慎重な解釈が求められる。

さらに、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの導入および実施にあたっては、選手の競技レベル、発達段階、身体的特性などを十分に考慮し、負荷量や方法を適切に調整する必要がある。

## 第8章 結論

本研究の結果から、ニューメキシコ大学における長距離選手育成では、スプリントトレーニング、筋力トレーニング、高地トレーニングの3要素が、年間を通じて段階的かつ継続的に組み込まれていることが明らかとなった。また、スプリントトレーニングは、体系的かつ高頻度を実施することで、長距離選手が国際水準で戦うために不可欠な競技力を形成していた。

これらの知見を踏まえると、日本の大学における長距離選手育成においても、駅伝競走を主軸とした育成体系を基盤としつつ、スプリント、筋力、高地トレーニングの3要素を年間計画の中に段階的かつ継続的に組み込むことは重要であり、現実的に導入可能である。特に駅伝競技では記録水準の向上が続いているものの、スプリントトレーニングを体系的に位置づけたスピード強化が不十分な場合、将来的な伸びには限界が生じ得る。一方、国際大会では競技の高速化に伴い、スプリント能力を前提とした競技力を備えない限り、世界との差が拡大する可能性がある。

大学段階において3要素が効果的に実施されることにより、スピード強化、故障防止、および動作改善、持久力向上といった要素が相互に作用し、駅伝競技における安定したパフォーマンスの発揮や記録水準の向上につながる。さらに、こうした育成の積み重ねは、駅伝競技で培われた競技力を基盤としながら、その延長線上として国際大会における競技成績にも寄与することが期待される。

## 謝辞

本研究を進めるにあたり、指導教員である平田竹男先生には、研究構想の段階から論文完成に至るまで、終始温かく、かつ本質を突いたご指導を賜りました。

平田先生に初めてお会いしたのは入学前の夏でした。その際、アメリカの長距離競技が国際的に競技力を高めている現状について語り合い、本研究の原点となる問題意識を共有していただきました。さらに、国内外の指導者や選手への調査協力依頼、現地調査に向けた準備など、研究対象者との関係構築を伴う調査への挑戦を後押ししてくださったことは、研究の視野を大きく広げるきっかけとなりました。実際に研究を進める過程では、研究対象者へのアポイントメントの調整や調査依頼を自ら行う経験を通じて、研究を遂行する上で必要な対話力や調整力を身につけることができ、日本にとどまらずアメリカにも人脈が広がる貴重な機会となりました。

また、日本の長距離選手の競技力向上だけでなく、陸上界の未来を見据え、トップスポーツのマネジメントの視点から考える重要性、さらには陸上競技に限らず他競技にも関心を持ち、スポーツそのものを愛する姿勢の大切さを教えていただきました。スポーツにかかわる人間として進むべき姿勢を示してくださったことに、心より感謝申し上げます。

副査を務めてくださいました中村好男先生、児玉ゆう子先生、畔蒜洋平先生には、それぞれの専門的立場から研究内容を的確に捉えたご助言を賜り、論文の完成度を高めるうえで多くの示唆をいただきました。ありがとうございました。

本研究の調査に際し、ニューメキシコ大学の指導者および選手の皆さんには、日本から訪れた私を温かく迎え入れていただき、練習への参与やインタビューにも快くご協力いただきました。短期間の滞在にもかかわらず、日常のトレーニングや指導現場を共有してくださったことは、本研究の基盤となる貴重な経験となりました。また、Jack Fultz 氏および Graham Blanks 選手には、出雲駅伝のアイビーリーグ選抜チームの臨時コーチとして迎えていただき、試合前の多忙な時期にもかかわらず、多くの示唆を富むお話を伺う機会をいただきました。帯同期間中の言葉の一つひとつが、研究の解釈を深める大きな支えとなりました。

国内調査においては、青山学院大学の原晋監督および選手の皆さんには、夏季合宿という重要な時期にもかかわらずご対応いただきました。また、早稲田大学の花田勝彦駅伝監督および選手の皆さんには、駅伝シーズン直前のご多忙な時期に貴重なお時間を割いていただき、心より感謝申し上げます。さらに、駒澤大学の八木弘明総監督には、インタビューへのご協力のみならず、これまで一貫して見守り続けてくださる恩師としての存在が本研究を進めるうえで大きな支えとなりました。

平田ゼミ 20 期の同期である勝見文一さんをはじめ、ゼミ生の皆さんとの日々の議論や交流は、研究を進めるうえで欠かせない刺激と励みになりました。ともに学び合えたことに心から感謝しています。

最後に、研究活動を支えてくれた家族に心より感謝申し上げます。家族の理解と支えがあったからこそ、本研究を最後までやり遂げることができました。

また、競技を継続しながら大学院で学ぶという挑戦を理解し、研究活動と競技活動の両立を温かく後押しして下さった富士通株式会社ならびに関係者の皆さんに深く感謝申し上げます。本研究に関わってくれた全ての方々に、深く御礼申し上げます。

## 文献

- 1)<https://ja.wikipedia.org/wiki/1984年ロサンゼルスオリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 2)<https://ja.wikipedia.org/wiki/1988年ソウルオリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 3)<https://ja.wikipedia.org/wiki/1992年バルセロナオリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 4)<https://ja.wikipedia.org/wiki/1996年アトランタオリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 5)<https://ja.wikipedia.org/wiki/2000年シドニーオリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 6)<https://ja.wikipedia.org/wiki/2004年アテネオリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 7)<https://ja.wikipedia.org/wiki/2008年北京オリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 8)<https://ja.wikipedia.org/wiki/2012年ロンドンオリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 9)<https://ja.wikipedia.org/wiki/2016年リオデジャネイロオリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 10)<https://ja.wikipedia.org/wiki/2020年東京オリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 11)<https://ja.wikipedia.org/wiki/2024年パリオリンピックの陸上競技>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 12)大迫傑スペシャルインタビュー 酒井医療株式会社  
[https://www.sakaimed.co.jp/advance/interview/osako-suguru/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.sakaimed.co.jp/advance/interview/osako-suguru/?utm_source=chatgpt.com)  
(最終閲覧 2025年12月18日)
- 13) DI Men's College Cross Country - Home  
<https://live.pttimg.com/xc-ptt.html?mid=8126> (最終閲覧日 2026年2月17日)
- 14) Athletic Net  
<https://www.athletic.net/cross-country/usa/college> (最終閲覧日 2026年2月17日)
- 15) 【男子 5000m 決勝】混戦を制しホッカーが世陸初制覇【東京 2025 世界陸上】  
TBS 陸上ちゃんねる【公式】<https://www.youtube.com/watch?v=VAvS05nhsto>  
(最終閲覧日 2026年2月17日)
- 16) 【誰もが予想出来なかった逆転劇】男子 10000m 決勝「ラスト 100m から壮絶なスパ  
ート勝負！」【東京 2025 世界陸上】TBS 陸上ちゃんねる【公式】

- <https://www.youtube.com/watch?v=jRoB-VOy5pA> (最終閲覧日 2026 年 2 月 17 日)
- 17)東京箱根間往復大学駅伝競争  
<https://ja.wikipedia.org/wiki/東京箱根間往復大学駅伝競争> (最終閲覧日 2026 年 2 月 17 日)
- 18)「トラックで『世界を目指す』って…その概念をどうにかした方がいい」青学大・原晋監督が熱弁のワケは？名伯楽が「箱根から世界へ」幻想をバッサリの真意  
<https://number.bunshun.jp/articles/-/869008?page=1> (最終閲覧日 2026 年 2 月 10 日)
- 19) Haugen, Thomas, et al. "The training characteristics of world-class distance runners: an integration of scientific literature and results-proven practice." *Sports medicine-open* 8.1 (2022): 46.
- 20) Filipas, Luca, Antonio La Torre, and Brian Hanley. "Pacing profiles of Olympic and IAAF World Championship long-distance runners." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 35.4 (2021): 1134-1140.
- 21) The University of New Mexico  
<https://www.unm.edu> (最終閲覧日 2026 年 2 月 17 日)
- 22) Home Page-New Mexico Lobos-official Athletics Website  
<https://golobos.com> (最終閲覧日 2026 年 2 月 17 日)
- 23)「34 歳はもうおじさん」青学大・原晋監督が説く“大迫傑超え”の必要性…教え子・黒田朝日と狙うマラソン「2 時間 3 分台への確信」と日本陸上界への喝  
<https://number.bunshun.jp/articles/-/869010?page=1> (最終閲覧日 2026 年 2 月 10 日)
- 24)高校、大学、実業団…長距離ランナー600 人が集まった「日体大記録会」320 回の伝統  
<https://www.sankei.com/article/20250428-UAQWHTIHQZKBHKVBD3O7TOTICU/>産経新聞 2025 年 4 月 28 日 (最終閲覧日 2026 年 2 月 10 日)
- 25)青山学院大学駅伝チームの箱根駅伝強化の軌跡—青学大駅伝チームの予選会突破からロード権確保、4 連覇まで—原晋 (2017)
- 26)Track & Field-New Mexico Lobos-Official Athletics Website  
<https://golobos.com/sports/track/>(最終閲覧 2025 年 12 月 29 日)
- 27)New Mexico-Collegiate Track and Field Outdoor 2025  
<https://www.athletic.net/team/21180/track-and-field-outdoor/2025/team-records/m/>(最終閲覧 2025 年 12 月 18 日)
- 28)World Athletics Home Page World Athletics  
<https://worldathletics.org/>(最終閲覧 2025 年 12 月 29 日)
- 29)青山学院大学陸上競技部  
<https://aogaku-tf.com/>(最終閲覧 2025 年 12 月 29 日)
- 30)早稲田大学競走部  
<https://waseda-ac.jp/>(最終閲覧 2025 年 12 月 29 日)

31)駒澤大学陸上競技部

<https://komazawa-ekiden.com>(最終閲覧 2025 年 12 月 29 日)

32)青トレ 青学駅伝チームのコアトレーニング&ストレッチ

原晋、中野ジェームズ修一著者 2015 年 9 月 30 日 株式会社徳間書店

33)青トレ 青学駅伝チームのピーキング&ランニングケア

原晋、中野ジェームズ修一著者 2017 年 11 月 30 日 株式会社徳間書店

34)青トレ 青学駅伝チームが実践する厚底シューズ対応トレーニング

原晋、中野ジェームズ修一著者 2023 年 9 月 30 日 株式会社徳間書店

35)スポーツビジネス最強の教科書第 2 版

平田竹男著者 2017 年 10 月 27 日 東京経済新報社