We want to tell you about sleep 15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter 15 Final!

箱根駅伝王座奪還を目指して！青学・原晋監督のこれまでにない「睡眠トレーニング」を聞く

年も押し迫ってきました。年末年始に盛り上がるのは、テレビのお笑い番組！ そして家族内でのボードゲーム！ おせちの好みのおかずの争奪戦！そしてやっぱりスポーツ！いろいろあるなかで、外せないのは「箱根駅伝」です（よね？）。お正月ならではの劇的大河スポーツドラマといえるのではないでしょうか。そこで今回は、青学大駅伝部を率いる原晋監督が登場！

Only common sense until today!

過去４連覇を含む５度の総合優勝を誇り、今でこそ箱根駅伝の常勝校となっている青学ですが、実は1970年代から30年以上にわたって出場できていませんでした。第85回大会（2009年）に出場に導いたのが、2004年に就任した原監督。当初から一貫してユニークなスタンスでチームを指導してきました。そんな原監督がいま心がけているのは「今までの常識というものを非常識として考えていく」ことだそう。「靴の変化もあるし学生たちの箱根駅伝に対する思い入れもあるし、コロナ禍における社会的環境の移り変わりもあるので、過去の常識にとらわれていると新しいメカニズムって出てこないんですよね。過去と比べてチームを見るのではなく、未来を見据える作業をしています」それをチームや選手個人に浸透させるのが実は難題。「既存のルールの範囲内で判断しきれない“グレーゾーン”を認めてどんどんチャレンジさせることによって選手のリミッターを外す」ことに取り組んでいるといいます。「ルールどおりに従ってやる。こんな規制があるからそのなかでやる…ではなくて、それらを意識しながら前向きなグレーゾーンをどうつくっていくか。

今は常識じゃないかもしれないけど数年後には常識になる、そういう思想を持って取り組んでいくことが王者奪還につながっていくのだと思います。みんなと同じことをやっていても超人的なパワーは出てこない。既存の価値観からすれば非常識な感覚でやるからこそ、パワーも出るし多くの方が感動することになる」そんな原監督、「長距離走には長い期間にわたっての準備とこだわりが大切」といいます。「勝負するのは自分の身ひとつ。だから普段からこだわって体をコンディショニングし、ケアしていく必要がある。半年前から勝負は決しているといいっていいんです！」。そこで力を入れているのが「睡眠というトレーニング」。どんなふうに考えているのか。実際にどうやって取り入れているのかをみていきましょう。

「今までの常識というものを非常識として考えていく」

● 睡眠というトレーニング

原監督は、睡眠をトレーニングとして積極的に推奨しています。「実はまだ指導者間でも、寝ることは悪だ、サボりだという認識は根強く残っています。まずそれを変える必要がある。やはり睡眠というものは１つのトレーニングだと私は思っているんですね。自分の体をいたわるツールであり、それを活用することで結果的に強くなる。辛抱して起きておくというのは“昭和あるある”ですよ（笑）」たとえば合宿や遠征などでのバス移動の際、監督をはじめとした指導者のみなさんが運転することもしばしば。「監督やコーチの運転中に寝てはいけない、という文化があるチームがまだあるんです。それはナンセンスですね」古くさいというだけでなく、実際のレースに向けてのコンディショニングにもいい点など一切ないと原監督は考え、実践しているのです。

● 移動時に正しく睡眠すること

実は青学大駅伝部の合宿での移動距離はすごいことになっています。俗世間を離れて練習に全力を傾けるため欠かすことのできない活動ですが、実に年間 106 日・合計 2 万キロというバス移動がついてまわることになるのだそう。だからこそ原監督は積極的に眠ることを推奨しているのです。「合宿ともなると、町田から何百キロ離れた合宿先へ行きます。日頃の環境とは違う場所で寝食を共にして、トレーニングもしなければいけない。陸上競技の原点・基本は、早く寝て、早く起きて、練習をしっかりして、食事をしっかり摂ること。すべて欠かせませんが、睡眠の質は担保しなければならない。バスの移動中にその４時間５時間を睡眠というトレーニングにあてることができるかどうかなんですよ。その時間帯の睡眠をおろそかにしたら、移動先では疲れた状態でトレーニングに入るわけですから、当然負荷の高い練習はできません。ですので、移動中の睡眠をいかに確保し、睡眠の質をいかに上げるかが重要になってきます」

● 睡眠というトレーニングを正しく実践するために

移動中の睡眠に関して、原監督は「ただ眠ればいいのではなく、腰痛や腰の張りが起きないように注意しなくてはならない」といいます。正しい姿勢で眠ることができて、睡眠したことで逆にからだに余計な負担をかけないこと。もちろん「バス移動中の正しい眠り方」は練習で補えるものではありません。「そこでチームでは移動時の睡眠専用の小型マットを用意しています。こうしたギアがあるかないかでコンディショニングは大きく変わってきますからね。睡眠は回復のための最善の手段であるし、練習した内容が身体に記憶される工程としても欠かせないものです。睡眠時間の確保と質の向上という意味では、今やマットレスや枕なども強化のための必須アイテムのひとつといっていいと思います」睡眠トレーニングを取り入れて王座奪還を目指す原監督と青学。ビジネスマンや学生のみなさんも、ぜひ睡眠トレーニングでベストパフォーマンスを目指してみてはいかがでしょう？

●掲載されている情報は2021年11月現在までに情報収集したもので構成しています

© 2021 日本電気健康保険組合

●監修元：ライズ TOKYO株式会社　青野麻紀子
睡眠改善インストラクター　https://www.risetokyo.jp/
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム　武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン