

走友

2021年3月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆集合場所のお知らせ

☆集合時間について

☆3月の例会メニュー

☆メ～テレ駅伝について

☆コーチからのアドバイス(新連載)

vol.1 ～マラソン前の調整～

☆例会日誌より

☆瑞穂水曜練習3月メニュー ※有志による自主練習会

☆集合場所のお知らせ

集合場所:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

☆集合時間について

10月～5月の例会集合時間は7:00です。

お間違えの無いようにお願い致します。

☆3月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	練習目的
3月7日	距離走（最大）30km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！
3月14日	インターバル 1000m×5本(レスト3分～4分/400m)	心肺機能強化。本数を5本にしているので、普段のインターバルよりペースを落としてもよし！
3月21日	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
3月28日	野外走(花見ランに変更の場合あり) 滝の水公園(往復11km+α)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
4月4日	距離走(最大)30km (花見ランに変更の場合あり) A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。

※お知らせ

・10月～5月の例会集合時間は7:00です。

・給水は各自が必ず用意してきてください。

(参考) 6月～9月の例会集合時間は6:30です。

☆リビング×メ～テレマラソンパラダイス2021について

担当リーダー :小林(一)・香山

他担当者 :石上(統)、石上(直)、時岡、須山、中野、石原、大橋

送られてきた参加賞のうちクオカードは今後のイベントや野外走での経費として利用させていただきます。他の参加賞は今後のイベントの景品として利用致します。

またオンラインマラソンについては2/21～27で行われますが、タイムやランキングを争うものでもなく、自主練期間中ということもあり会としては特に行いません。

☆コーチからのアドバイス vol.1～マラソン前の調整～

コーチの小川です。ランニング歴20年。僕のこれまでの経験からアドバイス出来る事があればと思い、なるべく毎月ネタが尽きるまで何か書いていきたいと思っています。筆不精なのでもしかすると1回で終了するかもしれませんが、なるべく頑張って書いていこうと思います。

という事で第1回目は3月14日にウェメンズマラソンがあり、天白川走友会からいつもの年より少ないですが出場予定の方もおられますので直前の調整について語りたいと思います。

この記事が走友に載るのは月初だと思しますのでウェメンズの2週間前でちょっと遅いですが、僕の調整方法を書きます。練習の柱は本命レースの4週間前に40km走、1週間前の土曜日は本番ペースのキロ10秒落ち位で25km走、4日前の水曜日に1000m×3本で最終刺激入れをします。

僕とはレベルが違うからこのメニューは自分には当てはまらないと思わないで下さい。走力の違いはペースが違うだけで、筋肉の代謝の周期は僕も皆さんもそんなに変わらないので、上記のメニューを自分のペースで行えば良いのです。負荷は違うかもしれませんがタイミングと距離は共通です。

個々のメニューの意味を説明します。4週間前の40km走はフルマラソンを走る筋肉の持久力作り。なるべく4週間前くらいが良いと思います。4週間より遠いと効果が薄れ、近いとさすがに40km走は疲労が残るので短くても3週間前くらいまでに実施して下さい。

1週間前の25km走は筋肉への最終刺激。練習の本番キロ10秒落ちは、アドレナリンも出ていないのでほぼ本番くらいの負荷がかかります。皆さん、1週間も練習を休むとかなり筋力が落ちる実感があるんじゃないでしょうか？本命レースのために数カ月前からトレーニングしてきたのに、最後の1週間をもし運動せずに過ごしたら、折角の積み上げが台無しになります。じゃあ、どの程度の負荷をかけるのが適当かという僕のお勧めは1週間前25km走です。やや負荷が重いと思う人もおられるかもしれませんが、25kmであれば筋肉へのダメージも1週間あれば回復するレベルで、しっかり負荷もかかるので本番レースのタイミングで超回復して筋力のピークになるという考え方です。

4日前の1000m×3本は心肺機能への最終刺激です。心肺は筋力に比べて向上、劣化の周期が短いので4日前くらいが適当です。マラソンは1000m×3本の様なスピードを出す場面は無いですが、心肺機能の余裕があると確実に楽です。

あと、これらの柱のメニュー以外については2週間前くらいまではいつも通りかやや負荷を上げ、2週間前以降は少し距離を短くするとか負荷を下げていきましょう。

書き始めると意外と文量が多くなったので今回はこれくらいにしておこうと思います。

☆例会日誌より

緊急事態宣言が発令されてから、自主練習としました。

そのため、朝礼等は実施していません。例会場での自主練習の様子をお伝えします。

2/7 自主練習

10名程の参加でした。前日に大高緑地を走り込んだ人もいて
菅田橋・平子橋の橋間を6周、17kmほど
それぞれのペースで解しjogをされていました。

2/14 自主練習

12,3名の参加だったでしょうか。最近にしてはかなり暖かい気候でした。
この日はバレンタインデー。女性陣がチョコレートを持ってきてくれました！
みなさん、ある程度まとまってjogをされていました。

2/21 自主練習

最高気温は20℃の予想でしたが、朝は結構冷え込みました。
12,3名集まりましたが、三好池に遠征に行かれる方もいて
残った人はほぼ単独練習。最大20kmほどjogされていました。

2/28 自主練習

15名ほどの参加。多少冷えますが、風がなく走りやすいコンディションでした。
ロングjogの人が多かったようです。本来であれば大高の酒蔵方面に行く日でしたが、
残念でした。
緊急事態宣言は2月末で解除になりますので、3/7より例会は通常通り実施します。
メニューは最大30km走！しばらく休んでしまった方は、無理されませんように。

番外編 天白川源流探訪プチマラニック

2/28の本来のメニューは大高酒蔵開き見学プチマラニック。緊急事態宣言最終日で自主練習であり、今年は酒蔵開き自体がコロナの影響で中止とのことですので、天白川源流探訪プチマラニックを2/27に実施しました。（会報ネタをつくるという理由もあります。。）私は、まだ大高プチマラニックに参加したことがないので来年は行けるといいですね。

例会でいつも身近にある天白川の流れ。皆さん、どこからやってきているか気になりますか？10年以上前に走友会でも源流マラニックに行ったようですね。そのほか、youtubeのスターキャットチャンネルで天白川を源流から河口までたどる動画も見たことから、いつかやってみたいと思っていました。木曽川とか大きな河川の源流探訪は、クルマを使っても容易ではありませんが、天白川の源流を巡る旅は、ランニングでも気軽に行ることができます。次のページでコースと見どころを紹介します。 (香山)

<https://www.youtube.com/watch?v=x-ycrK1rxSY>

16'46"付近から例会場が映っています

コース設定

日進駅発着の天白川および4つの支流をめぐ
る32.5km。以後、右の地図のkm表示で示す。

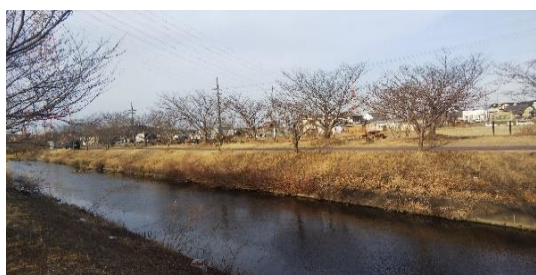
- ①折戸川 0-3km ②天白川 3-11km
③岩崎川 13-14.5km ④北新田川 18-21.5km
⑤植田川 25-26km

支流を省略する、例会場、平針駅、米野木駅
スタートなどのアレンジもしやすい。長久手、
藤ヶ丘に抜けてもよい。また、無料駐車場も
点在しているので、クルマを使うことも可能。
27kmにはスーパー銭湯あり(赤池、藤ヶ丘へ
の無料送迎バス運行)。

①折戸川 日進駅付近の天白川水系となった
ところから、日の出とともにスタート。

ここより南の東郷町は境川水系です。都市化が進んでいて源流の詳細は不明。ホテル保護
活動の看板があった。

②天白川 本日のメインコース。3.5km付近で岩崎川と合流。このあたりは、「天白川
ウォークコース」になっていてウォーキングの人数。5kmで海拔42mの表示。6km手前
でYakult工場。子供が小さいときに行って、容器で作った定規をもらった。7-8kmは桜の木
があるので桜の季節はきれいだと思われる(写真左)。8km付近で愛知用水と交差。水面
の高い愛知用水が「天白川サイホン」で天白川をくぐっているのを初めて知った。個人的
には本日一番の収穫。源流から1km付近にはホテルの看板あり。源流は名古屋商科大学
の正門付近。右の写真の横断歩道の少し右側の奥から天白川は始まっています(標高
114m)。右奥にはため池がある。ここまでずっと川の近くを走ることができました。残
念なのは、源流から100m付近にして、すでに生活排水が注いでいること。



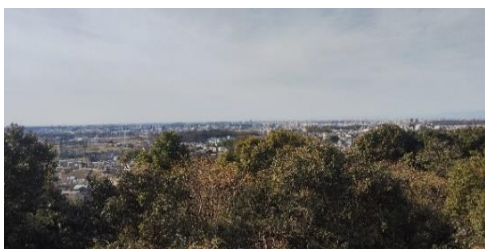
③岩崎川 天白川源流から岩崎川源流の「岩藤新池湿地」に移動。閉鎖されていましたが
掲示板があり、夏？には湿地の観察会も開かれるようです。13-14.5kmは岩崎川を下る。
天白川と違って川の近くは走れない。岩崎川を離れ15km付近は五色園。珍スポットで変
わった人形があちこちに。五色園含め、岩崎川から北新田川の源流付近一帯はため池が多
くあります。また、起伏に富んでいます。岩崎川と愛知用水の交差箇所は現地確認しませ
んでしたが、看板の説明によると2系統のサイフォンになっているようです。

④北新田川 18-19kmの長久手市との境界付近の湿地帯が水源。長久手の「久手」はもともと「湫」で低湿地の意味。天白川、岩崎川、北新田川はこのあたり(10-19km)の湿地帯が源流のようです。長久手市になると庄内川水系(香流川)になります。19km付近で愛知用水が勢いよくトンネルに入る。分水嶺を無視して水が勢いよく流れるのは不思議な感じ。22km付近の平成展望台から天白川流域をパチリ(写真左)。遠くに名港トリトンも見えます。展望台までの坂は急勾配なので(600mで標高45⇒120m;平均12.5%で上の方がキツイ)、富士登山競走の練習に使うつもり。

⑤植田川 25-26kmの雨水調整池(長久手市)が水源。

帰りの30km付近にある白山宮には、足腰の神様「足王社」(写真右)があります。サッカーのW杯が開催される時などにはニュースで流れます。

走りの感想 プチじゃないマラニックになった。自宅からの往復を含めると60km超をスボドリのみの補給で余裕をもって5'40"/kmで走れた。まだ余力があったので、100kmウルトラでサブ10いけるかも？



☆瑞穂水曜練習3月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～(於:川名公園) ※瑞穂北陸は工事中。詳細は掲示板等で確認下さい。

今月のコンセプト(標語?)			
★水練は自主練習会です。参加は任意・自己責任でお願いします♡			
★目標も決めづらいけど、とりあえず新シーズンに向けて体のキレを徐々に戻しましょう。			
日時	グループ	メニュー	記事
3日	A	410m×10本I(つなぎ410m)	基本のインターバル。7本目8本目バテないように。
	B	410m×7本I(つなぎ410m)	基本のインターバル。5本目6本目バテないように。
7日		距離走 最大30km	(参考:例会)
10日	A	①約2000m×3本R(つなぎ約800m)+rest+②約400m×3本R	①大回り500m×4周で。
	B	約2000m×3本R(つなぎ約800m)	大回り500m×4周で。
14日		1000m×5本I	(参考:例会)
17日	A	①約8000mP(約500m×16周)+rest+ ②約200mF×3本(つなぎ約200m)	②目測で400m中間点からスタート!
	B	①約6000mP(約500m×12周)+rest+ ②約200mF×2本(つなぎ約200m)	②目測で400m中間点からスタート!
21日		10kmTT	(参考:例会)
24日	A	①約3000mT+rest+②約2000mT+rest+③約1000mT	①大回り6周②大回り4周③大回り2周
	B	①約3000mT+rest+②約1000mT	①大回り6周②大回り2周
28日		滝の水公園野外走	(参考:例会)

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インターバル F:流し(ウィンドスプリント) P:ペース走 B:ビルドアップ走。

※特に注釈ない限り、restは7～8分。

※Aグループは自称速い人、Bグループは自称ゆっくりな人。(各自の判断にお任せ♪)