

走友

2021年4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
- ☆4月の例会メニュー
- ☆マラニックご案内
- ☆コーチからのアドバイス vol.2 ～トレーニングの基本～
- ☆例会日誌より
- ☆新入会員紹介
- ☆瑞穂水曜練習4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お願い致します。

☆4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
4月4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！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。
4月11日	申告タイム 5kmもしくは10km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
4月18日	ビルドアップ走 (最大)20km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5kmごとにビルドアップできたら理想です。
4月25日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5km+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！
5月2日	距離走(最大)25km 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。

☆マラニックご案内

- 幹事：椛、尾上
- 係：日面、小林（丈）、岡本、河村、中神、志村、坪井
- 実施日：2021年5月30日（日曜日）

目的地、実施内容につきましては、現在検討中です。

新型コロナウイルスの状況が気になりますが、緊急事態宣言が発令されていなければ実施したいと考えております。

決定内容は、別途、例会・メーリングリスト等にてお伝えいたします。

☆コーチからのアドバイス vol.2 ～トレーニングの基本～

誰しも自分の練習のパターンを持っているかもしれませんが、一応、トレーニングの基本を確認していこうと思います。

1. 超回復

強い負荷をかけると筋肉は細かいダメージを受けて疲労します。疲労した筋肉は一定の時間をかけて回復しますが、回復した時の筋肉はダメージを与えた時より強くなっています。これが超回復と呼ばれます。回復したタイミングで次の負荷をかけると次に回復した時はまた一段と強くなります。回復する前に次の負荷をかけてしまうと疲労が抜けきれずに走力が上がらないばかりか故障につながります。通常の10km～20kmのペース走程度の負荷であれば回復する期間は3日程度だと思います。なので日曜日の例会で強い負荷をかけて、水曜日辺りに次の負荷をかけるのはちょうど良いタイミングになります。

2. 許容量

この原理からするとこのサイクルを続けると永遠に走力が向上し続けそうですが、残念ながらそうではありません。個人によって負荷をかけられる許容量があります。この許容量は地道に普段のジョギングを続けることで培われるものだと思います。年齢によって回復力も変化するので、許容量と負荷がどこかでバランスします。バランスが狂うと故障につながりますので、故障を一つの目安にして自分の許容量を知りましょう。許容量は地道な努力によって少しずつ増やす事が出来ますので、今の許容量はこれくらいだからといっていつまでも同じ限界ではないのでご安心下さい。

3. ポイント練習

強い負荷の練習をポイント練習と言います。ポイント練習は距離や種類にもよりますが、最終的に少なくとも息が上がるくらい一生懸命走りましょう。5000mや10kmレースのスピードを鍛えるのに即効性のあるトレーニングにインターバルトレーニングがあります。400mや1000mの全力走をジョクを挟んで何本も繰り返します。このトレーニングは息がゼイゼイ言うまで心肺を追い込むもので、みるみる心肺機能が鍛えられます。心肺機能は比較的早く向上しますが、逆に鍛えていないとすぐに衰えます。一度鍛えて効果が持つのは3日くらいのイメージです。心肺機能のある程度維持し続けたい人は定期的にやり続けても良いですし、ここぞというレースがあるなら1か月前くらいから集中的に行っても効果はあると思います。筋肉への負荷は高いトレーニングなので、自分の許容量を考えながらやり過ぎには注意しましょう。

4. 二日押しのトレーニング

我々社会人は仕事や家事をしながらトレーニングをしなければならないので、平日はなかなか時間を取れない人が多いと思います。そんな中で土日は貴重な練習時間だと思います。上の超回復の話からすると2日連続で負荷をかけるのは良くないと思われると思いますが、貴重な時間を有効に使うために二日押しのトレーニングという考え方があります。大きな負荷を二日に分けて加えるという考え方です。一度に40km走れない人は二日に分けて25km+25kmを走るとかすれば一緒ではありませんが似た効果は得られると思います。土曜日に20km全力のペース走、日曜日に30kmの長めのジョクとかいろいろなパターンがあると思います。二日押しのトレーニングは一日ではかけきれない大きな負荷をかける事が出来ます。覚えておいて欲しいのは土曜日に負荷をかけたら日曜日はダメージが必ず残っているので、それを意識してメニューを考えて欲しいという事です。土日を二日押しのトレーニングで有効に使いましょう。

書き始めるといろいろ書きたくなってしまうのでまた文章が長くなってしまいました。今回はこれくらいにします。

☆例会日誌より

緊急事態宣言が解除されたため、感染防止に留意のうえ通常の例会を再開しました。

3/7 距離走最大30km

20名程の参加でした。例会再開に合わせるかのように工事が終了し、河川敷コース復活。1600m～900mまで往復5kmのコースを走りました。工事箇所の傾斜が変わったようです。例会だと、一人で走るよりも楽にペース走をこなせますね。

3/14 インターバル 1000m×5本

ウィメンズの日なので参加者は少なめ。12,3名の参加だったのでしょうか。前日ほどではありませんが風が強かったものの、河川敷コースのため堤防コースよりも風の影響は少なかったように思います。ウィメンズをTV観戦するため短時間でこなしました。

3/21 雨のため自主練習

大井川トライアルマラソン組は、大雨警報寸前の風雨のなか、修行のように走りました。

3/28 お花見ラン

先週に引き続き今週も日曜日は雨予報でしたが、本日は無事、毎年恒例の花見ランを行うことができました。

参加者は15名くらい。ウイメンズマラソンの大会報告が行われました。参加されたみなさま、お疲れ様でした。

お花見会場は、例会場から約2km離れた山崎川沿の道を、瑞穂競技場から石川橋まで往復する約4kmコースです。

桜はほぼ満開！いつもよりゆっくり走りながら鑑賞することができました。

また、改修工事を終えた瑞穂北陸では、大会の準備が行われていました。春のトラックシーズンが始まりますね。

もうすぐ4月。皆様の新しい生活が無事スタートしますように。



☆新入会員紹介

皆で楽しく走りましょう！



お名前	柴田透(しばたとおる)さん
年齢	名古屋市天白区在住 46歳
現在の走力	フルマラソン:3時間49分41秒 (2019年国宝松江城マラソン)
コメント	2月よりお世話になっております。 走歴は8年ほどで、現在はフルでサブ3.5を目標にしています。 いろいろなアドバイスをいただけるとありがたいです。 よろしく願います。

☆瑞穂水曜練習4月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於：瑞穂北陸）※瑞穂北陸の工事は終了しました。

今月のコンセプト(標語?)			
★新シーズン始まり(多分…)。でも引き続き感染にはお互い気を付けて。			
★コロナ? 感染? はあ? うっせーうっせーうっせーわ! 体の出来が違うので問題はナシ!! …と言い切る勇気はナシ…。			
★祝! 瑞穂復活			
日時	グループ	メニュー	記事
4日		30km走	(参考:例会)
7日	A	①400m×10本(つなぎ200m)i+rest+②1000mT	基本のインターバルです。春を感じるメニュー♪
	B	①400m×7本(つなぎ200m)+rest+②1000mT	基本のインターバルです。春を感じるメニュー♪
11日		10km申告タイム走	(参考:例会)
14日	A	①8000mP+rest+②200m×5本I(つなぎ200m)	基本のペース走メニュー。ペース感覚を忘れないように。
	B	①6000mP+rest+②200m×3本I(つなぎ200m)	基本のペース走メニュー。ペース感覚を忘れないように。
18日		20kmBU	(参考:例会)
21日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	第3回? 尼練メニュー。違うメニューで気分転換。
	B	1500m×3本R(つなぎ500m)	第3回? 尼練メニュー。違うメニューで気分転換。
25日		東山野外走	(参考:例会)
28日	A	①1000m×7本I(つなぎ200m)+rest+ ②200m×3本F(つなぎ200m)	①中だるみしないよう、後半上げていくイメージで。
	B	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②200m×2本F(つなぎ200m)	①中だるみしないよう、後半上げていくイメージで。

※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:ビルトアップ走。

※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♪)