

走友

2021年5月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、名古屋市にまん延防止等重点措置が発令されました。
5/9までは通常の例会を行わず自主練習とします。※発令状況により延長の可能性あり。

自主練習の際は、周辺住民に配慮した行動をお願いします。

- ・会話時のマスクの着用
- ・自主練習前後も含めて密にならない
- ・散歩中の人を追い越すときは距離をとる など。

～目次～

☆集合場所のお知らせ

☆集合時間について

☆5月の例会メニュー

☆新入会員紹介

☆マラニックご案内

☆コーチからのアドバイス vol.3

～ランニングフォームについて～

☆例会日誌より

☆大会申し込み情報

☆瑞穂水曜練習5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。

☆5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
5月2日	自主練習 【参考】距離走（最大）25km	【参考】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。
5月9日	自主練習 【参考】インターバル 3000m→2000m→1000m (レスト400mジョグ)	【参考】レストのジョグで心拍、呼吸を落ち着かせることを意識しよう。
5月16日	タイム計測走 5kmもしくは10km	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。
5月23日	野外走 牧野が池緑地(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！
5月30日	マラニック	検討中
6月6日	距離走（最大）20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で)Bフリー	ペース走です。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。

☆新入会員紹介

皆で楽しく走りましょう！



お名前	松木よしみ(まつきよしみ) さん
年齢	名古屋市千種区在住 57歳
現在の走力	フルマラソン: 3時間57分0秒 (2021年名古屋ウイメンズマラソン)
コメント	4月よりお世話になっております。3回ほど練習会に参加させて頂きましたが、熱心に取り組まれる皆様との練習はとても刺激的でした。 これから皆様とマラソンについて色々なお話をさせて頂けるのも楽しみです。 今後の目標としてはハーフ1時間45分、フル3時間45分を目指したいと思っています。 今後とも宜しくお願い致します。



お名前	山崎 篤(やまざき あつし) さん
年齢	名古屋市天白区在住 49歳
現在の走力	フルマラソン: 4時間13分01秒 (高知龍馬マラソン2019)
コメント	記録は息子に任せて健康維持のためにぼちぼち走ります。親子ともどもよろしく願いいたします。

お名前	山崎 聖(やまざき しょう) さん
年齢	名古屋市天白区在住 小学5年生
現在の走力	10km: 50分03秒 (岐阜元旦マラソン2020)
コメント	走歴 2年半 小学生のうちに46分切り(10km)を目標に頑張ります。

☆マラニックご案内

■幹事：椋、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、または、まん延防止等重点措置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.3 ～ランニングフォームについて～

コーチの小川です。今回はランニングフォームについて書きたいと思います。

1. つま先着地、かかと着地

よく着地についてつま先着地とかかと着地のどちらが良いかと聞かれます。僕の答えはスピードによって着地位置は変わるので気にしなくて良いです。ゆっくり走っている時はかかとから着地しますし、スピードを出すと自然とつま先着地になります。極端に言うとも歩く時はかかと着地ですし、短距離走のスパイクはつま先だけ付いている事でもわかりやすいと思います。知識として知っておいて欲しい事はつま先着地とかかと着地では負担がかかる場所が変わってきます。つま先着地は着地の衝撃をつま先からくるぶしを支点としてふくらはぎの筋肉で受けます。スピードランナーがふくらはぎの肉離れが起きやすいのはこのためです（写真1左）。一方、かかと着地は着地の衝撃が直接膝に加わるので膝の負担は大きいです（写真1右）。ただ、かかと着地は相対的にスピードが遅いので衝撃自体が小さいです。スピードがゆっくりなのに無理につま先着地をしたらすると、不必要にふくらはぎに負担がかかって故障につながるので止めましょう。



写真1

2. 体幹を使ったフォーム

体幹を使うと良い走りが出来ると言いますが、体幹を使うってどういうことかピンと来ない人も多いと思います。僕がいつも言っているのは、1本線上に足を運ぶ様に走ると意識しなくても自然と体幹が使える様になるという事です。1本線上を走ると、いやでも腰を捻るので体幹の筋肉が使われます。体幹を使ったフォームの良い点をいくつか説明します。

- ・腰を捻る事によって前に蹴りだした足がより前に出るのでストライドが伸びる。
- ・脚を前後に振る力の一部を体幹で受け持ってくれるのでふくらはぎなど末端の筋肉の負担が減る。
- ・着地の位置が重心位置と重なるので力のロスが少なく推進力になる（写真2）。
- ・膝などの関節にも真上以外の不要な力がかからないので故障リスクが減る。

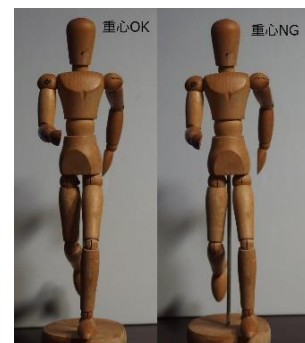


写真2

など良い事ばかりなので、最初は慣れないかもしれませんが是非試してみてください。体幹を使ったフォームは早くても遅くても共通です。歩くときでもモデルさんの様な歩き方を心がけると良いと思います。体幹を使ったフォームで走れば体幹は鍛えられますが、体幹トレーニングもやっておくと効率的に体幹が鍛えられるのでお勧めします。また重心をしっかりとらえるバランストレーニングも効果的です。例えばいつも例会の準備運動でやっている膝を抱えるストレッチ。あれは大殿筋を伸ばすストレッチですが、片足で倒れない様にバランスを取るのでもバランス感覚も鍛えられます。

3. 腕振り

腕振りについても少々語っておきます。腕振りは肩甲骨と連動させて振ると良いと思います。肩甲骨は体幹と連動していると思うので、上半身も含めて推進力に代えられます。あまり意識して肩に力が入ってはいけません。リラックスして振りましょう。基本は手を腰の高さくらい。上り坂になったら少し腕を縮めてピッチを上げましょう。下り坂はその逆で少し腕を伸ばしてピッチを下げましょう。ピッチを決めるのは腕振りです。メトロノームはテンポを速くしたい時は重りを近く、遅くしたい時は重りを遠くしますが、腕振りも同じで腕の位置を意識的に変えてピッチをコントロールして下さい。

4. 姿勢

最後に姿勢についてです。猫背や後ろに反り返った姿勢はいけません。背筋をピンと伸ばして頭のとっぺんに糸を付けて上に引っ張られている様な感じで走りましょう。腰高のフォームが良いと言いますがどんなフォームでしょうか？逆に腰が落ちたフォームを思い浮かべると分かりやすいかもしれません。腰が落ちたフォームは着地した足の膝の曲がり深いフォームです（写真3）。膝の曲がりが深いと太ももの前側の筋肉に負担がかかります。深く曲がっている分だけ接地時間も長く、上下動も大きくなり効率の悪い走りになります。では腰高のフォームはどうしたら出来るのかというと僕は姿勢を良くする事だと思います。



写真3

今回は以上になります。良いフォームは速く楽に走れると共に故障も減らす事が出来ます。試行錯誤しながら理想のフォームを意識して走って下さい。

☆例会日誌より

4/4 (距離走)

3月から週末になると天気が悪くなるパターンが続いていました。本日の予報は例会中は雨が降らないはずでしたが途中から雨が降りました。参加者は12-13人程度で、10kmで切り上げた方が多かったようです。

4/11(申告タイム)

久しぶりに天気がよく、30人近くが参加しました。体験入会の方も3名来ていただきました。申告タイム走は時計を外して設定通りに走る練習です。次回からは、申告前に試走してペース設定しましょう。

10km					5km				
順位	氏名	差	申告タイム	実績タイム	順位	氏名	差	申告タイム	実績タイム
1	松木	-10秒	0:50:00	0:49:50	1	平野	-3秒	0:23:00	0:22:57
2	小林(一)	-13秒	0:41:30	0:41:17	2	松本	-4秒	0:35:00	0:34:56
3	小川	21秒	0:36:00	0:36:21	3	尾上	-53秒	0:19:45	0:18:52
4	三森	-1分02秒	0:50:00	0:48:58	4	松山	-55秒	0:27:00	0:26:05
5	柴田	-1分10秒	0:46:00	0:44:50	5	相宮	-1分35秒	0:38:00	0:36:25
6	山崎父	-1分17秒	0:55:00	0:53:43	6	小山	-1分47秒	0:29:50	0:28:03
7	山崎子	-1分38秒	0:50:00	0:48:22	7	大井	-1分48秒	0:29:45	0:27:57
8	田中	-2分24秒	1:00:00	0:57:36	8	丸谷	+1分50秒	0:30:00	0:31:50
9	大橋	-2分28秒	1:00:00	0:57:32	9	香山	-2分2秒	0:25:00	0:22:58
10	鏡味	-5分10秒	0:55:00	0:49:50	10	宮園	-4分3秒	0:35:20	0:31:17
11	岡本	-5分24秒	1:00:00	0:57:36					

4/18(ビルドアップ走)

不安定な天気。朝方に強雨があったものの、-900mまでの片道2500mの走路を走れました。例会中も雨が降り不安定な天気でした。先週の体験の方3名が入会され、それとは別に体験入会の方1名も参加されました。

4/25(自主練習)

本来は東山一万歩コースへの野外走の予定でした。例会場では、各自が思い思いの距離、ペースで自主練習をしました。

☆大会申し込み情報 2021年5月1日現在

松本マラソン：2021年10月3日(日)

一般エントリー 受付中 8000人(先着順) 12000円

横浜マラソン：2021年10月31日(日)

一般エントリー 受付中 9800人(抽選) 23000円

水戸黄門漫遊マラソン：2021年10月31日(日)

一般エントリー 受付中 8000人(先着順) 8000円

金沢マラソン：2021年10月31日(日)

一般エントリー 2021年5月14日(金)開始 10000人(抽選) 16000円

富山マラソン：2021年11月7日(日)

一般エントリー 2021年6月12日(土)開始 6550人(先着順) 12500円

岡山マラソン：2021年11月14日(日)

一般エントリー 受付中 8000人(抽選) 14000円

神戸マラソン：2021年11月21日(日)

一般エントリー 2021年6月10日(木)開始 20000人(先着順) 19500円

☆瑞穂水曜練習5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?)			
★モチベーション維持・気分転換で身近なクロカンがおすすめの時期です。(オアシスの森・天白公園・滝の水緑地・大高緑地など)			
★例会で少し長めの距離、瑞穂でスピードとペース感覚、セットでやると効果大です。(4月号会報小川さん記事参照)			
★マンボウ(北陸20時終了)が12日以降も継続される場合、②は省略し、5～10分のダウングラフとします。			
★本練習会は有志によるものです。参加は任意・自己責任で。			
日時	グループ	メニュー	記事
2日		自主練	(参考:例会)
5日		祝日のため瑞穂練習休み	北陸も18時以降休みです、ご注意ください。
9日		自主練	(参考:例会)
12日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	①基本のインターバルでなまった身体にムチ入れましょう。
	B	①400m×5本R(つなぎ200m)+rest+②1000mT	①Aの奇数本で同時スタート!1本ごとに全力で。
16日		10kmTT	(参考:例会)
19日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	①レペティション!1本ごとにトライアル感覚で。
	B	①2000m×2本R(つなぎ800m)+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	①Aの1本目・3本目で同時スタート。
23日		牧野池野外走	(参考:例会)
26日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	暑くなる前に一発やってみましょうか!ペース走。
	B	①6000mP+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	暑くなる前に一発やってみましょうか!ペース走。
30日		マラニック	(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♪)

自主練習の際は、北陸の利用規定を遵守し、感染防止に配慮した行動をお願いします。