

走友

2021年6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、愛知県に緊急事態宣言が発令中です。

6/20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

☆6月の例会メニュー

☆コーチからのアドバイス vol.4 ～目標設定について～

☆新入会員紹介

☆大会申し込み情報

☆瑞穂水曜練習6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:菅田橋下

☆集合時間について

6月～9月の例会集合時間は6:30です。

お間違えの無いようお願い致します。

☆6月の例会メニュー(集合 6:30)

月日	例会練習メニュー	練習目的
6月6日	自主練習【参考】距離走 (最大) 20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	【参考】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。
6月13日	自主練習【参考】ビルドアップ走 (最大)20km	【参考】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。
6月20日	自主練習【参考】申告タイム 5kmもしくは10km	【参考】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!
6月27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!
7月4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	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。
7月11日	インターバル 1000m×5本(レスト400mジョグ)	スピードと心肺機能強化。息が上がるくらいに追い込んで走ろう。レストは、400mジョグ。

※お知らせ

- ・6月～9月の例会集合時間は6:30です。場所は、菅田橋下です。
- ・給水は各自が必ず用意してきてください。
- (参考) 10月～5月の例会集合時間は7:00です。

☆コーチからのアドバイス vol.4～目標設定について～

コーチの小川です。今回はフルマラソンの目標設定について書きたいと思います。

1. 目標設定の重要性

陸上競技は野球やサッカーなどとは違って偶発的な要素が少ないスポーツです。長距離種目はさらにやってきた事がそのまま結果になります。どれだけの事をやって、事前の短いレースの結果がどうだったかによって、フルマラソンのゴールタイムは概ね予想できます。これは個人差や番狂わせはほとんど無いです。予想したタイムと結果が違うならば、それは目標設定が良くないためで、実力以上の目標を立てて後半失速したり、低い目標を立てて速く走ったつもりでも本当はもっと速く走れたかもしれません。適切な目標設定を行えば、今持っている実力を100%発揮する事が出来ます。逆に目標設定を誤ると、何か月も前からやってきたトレーニングの成果が半分も出せないまま終わってしまう事もあるでしょう。それほど目標設定は重要です。

2. 10km、ハーフのタイムから目標を設定する

毎年同じマラソンを走っているなら前年のタイムを参考にして現在の調子はどうだから目標タイムはこれくらいにしようというのも良いでしょう。しかし、より精度を上げるなら本番になるべく近い時期に走った短いレースのタイムを参考にするのが良いと思います。僕がいつもやっている目標設定は図1の距離-ペースのグラフを使います。これはインターネットや雑誌で良く載っている同じ走力の人が短い距離からフルマラソンまで走った時にどれくらいのタイムになるという相関をペースに直したものです。このグラフを使って短いレースの結果からフルマラソンの目標タイムを割り出します。例えば直近のハーフマラソンのタイムが1時間30分だったとすると4分15秒/kmに印をつけて、グラフの線に沿って42.195kmのペース4分26秒/kmを読み取ります。つまりフルマラソン

の目標タイムは4分26秒×42.195=3時間7分3秒になります。このタイムが標準になります。ランニングを始めて5年以内くらいのタイムが伸び盛りの人はペースを2～3秒早めても良いです。フルマラソンでそのタイムを達成したら、次のレースが10kmマラソンならフルマラソンのペースから10kmマラソンのペースを推定して少し速いタイムを設定すると良いでしょう。発展途上の人はこの要領でどんどん目標を高めて下さい。僕みたいに走歴20年にもなると現状維持が目標になるのですが、あてずっぽで目標を立てるよりはるかに実力を発揮できるのでデータに基づいた目標設定は非常に大事です。

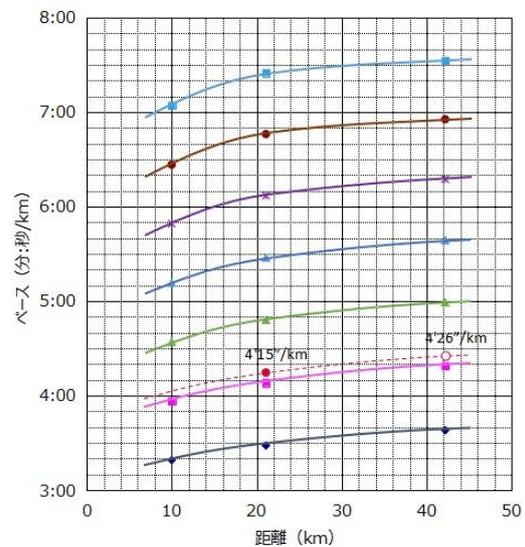


図1 距離とペース

上で求めた目標タイムに対し、もし本番のフルマラソンのコースが坂が多かったり、当日に凄い強風だったりしたらその分は微調整が必要です。初めて走るコースなら、知り合いで走った事のある人のタイムを参考にしても良いと思います。あと、体重も非常に大切です。もし、参考にした短いレースから体重が1kg増えたとしたら目標タイムを2~3分下げなければなりません。逆なら目標を上げましょう。

3. ペース感覚の重要性

目標を決めたら本番は次の項で説明するペースをいかに忠実に実行していくかだけに集中します。しばしばスタート直後に目標タイムとはかけ離れたペースで突っ込んで行く人を見かけますが、あれほど勿体ない事はありません。もし最初の5kmで設定したLAPより1分早かったらもうそのレースは台無しです。最初の1分は後半5分、10分になって跳ね返ってきます。何か月も前から積み上げてきたトレーニングが水の泡になってしまいますので興奮する気持ちは解りますが冷静にスタートして下さい。あと集団で走っているとペースが上がったり下がったりする事があります。1kmや5kmのLAPが良くてもその途中でペースが一定でなければ体力のロスになります。他人のペースに惑わされずに自信をもって一定ペースで走れる様にしておきましょう。そのためには自分の目標タイムのペースについては1km当たり2, 3秒の誤差では走れる様にしておきたいです。勿論、風とか坂の影響は加味して場面による微調整は必要なので、坂や向かい風でも何が何でも決めたペースで走れというわけではなく、コンディションが悪い場合は平坦路で決めたペースで走った時と同じくらいの負荷になる様にペース調整して下さい。

4. ペース配分

10kmレースやハーフマラソンまでは目標タイムを距離で割った一定ペース（イーブンペース）で走るのがベストだと思いますが、フルマラソンでは終始イーブンペースで走る事はなかなか難しいです。これは30km~35kmくらいからエネルギーの枯渇現象が起き始めるので体の状態が変わってくるためだと僕は理解しています。前半の方が早いペース配分をポジティブラップ、後半の方が早いペース配分をネガティブラップと言います。やりたい事は自分の持っているエネルギーを最も効率良く100%使い切る事です。100%使い切れているならばポジティブでもネガティブでもそれは過程であって結果（タイム）は同じではないかと僕は思います。ポジティブとネガティブのそれぞれのメリットデメリットを僕の理解の範囲で説明します。

ポジティブラップは前半適度に早いペースで走り、後半疲労が溜まるので徐々にペースを落としながらもなんとか粘る走り方です。これは体の状態変化からすると素直なペース配分であり、ゴールした時に体力の使い残しが少ないため適切なペース配分で体力を100%使い切っているならベストなペース配分だと思います。ポジティブラップのデメリットは前半の設定ペースを見誤った時に後半大失速する危険性がある事です。

これに対しネガティブラップは前半余裕のあるペースで体力を温存し、後半30km以降く

らいからペースを上げてゴールまで全力を出し切る走り方です。この走り方の良いところは残り少ない距離で全力を出すので多少の失速があっても大失敗には至らない事だと思います。デメリットとしては前半の体力を温存しすぎて後半挽回できなくなったり、ペースアップのタイミングが難しく体力を100%使い切らずに終わってしまう事だと思います。最近のトップ選手のペース配分の流行りはネガティブラップが多いようです。

5. ポジティブラップの実例

僕はこれまでネガティブラップで走った事が無いのでアドバイスできません。ポジティブラップについてはデータを蓄積しているので実例を示します。目標タイムが決まったら、前半後半のタイム差を下の一覧から補間して決めます。前半タイム = (目標タイム - タイム差) ÷ 2、後半タイム = 前半タイム + タイム差です。

目標2° 30' → 前半1° 13'35"、後半1° 16'25" (タイム差2'50")
目標3° 00' → 前半1° 28'18"、後半1° 31'42" (タイム差3'24")
目標3° 30' → 前半1° 43'02"、後半1° 46'58" (タイム差3'56")
目標4° 00' → 前半1° 57'45"、後半2° 02'15" (タイム差4'30")
目標4° 30' → 前半2° 12'28"、後半2° 17'32" (タイム差5'04")

例えば、3° 15'に目標を設定したとすると、タイム差は3° 00'のタイム差3'24"と3° 30'のタイム差3'56"から補間して3'40"になり、前半は(3° 15' - 3'40") ÷ 2 = 1° 35'40"、後半は1° 35'40" + 3'40" = 1° 39'20"になります。お勧めは25kmまで一定で走り、以降徐々にペースを落とすペース配分です。目標3° 15'の例を下に示します。ペースを落とすと言っても自然にペースは落ちるはずなので設定したペースより更に落ちない様に粘るといった方が正しいです。

05km 0° 22'40"
10km 0° 45'20"(0° 22'40")
15km 1° 08'01"(0° 22'41")
20km 1° 30'41"(0° 22'40")
Half 1° 35'40"
25km 1° 53'22"(0° 22'41")
30km 2° 16'30"(0° 23'08")
35km 2° 40'07"(0° 23'36")
40km 3° 04'12"(0° 24'05")
Finish 3° 15'00"(0° 10'47")

※上記LAPは計算ソフトを使って計算しているので端数は四捨五入されています。
以上、今回はここまでとします。

☆新入会員紹介

皆で楽しく走りましょう！



お名前	松田 太源(まつだ たげん) さん
年齢	名古屋市天白区在住 51歳
現在の走力	フルマラソン: 3時間16分43秒 (つくばマラソン2019)
コメント	4年半前に健康のために走り始めました。普段は天白川沿いをジョギングします。これから皆様と楽しみながら練習したいと思いますので、いろいろ教えてください。 個人的にはサブスリー目指して頑張ります。よろしくお願ひします。

☆大会申し込み情報 2021年6月1日現在

榛名湖マラソン：2021年9月26日(日)

一般エントリー 7月予定

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

大町アルプスマラソン：2021年10月17日(日)

一般エントリー 6月7日開始 600人 7000円

金沢マラソン：2021年10月31日(日)

一般エントリー 受付中 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

いびがわマラソン：2021年11月7日(日)

一般エントリー 6月予定

富士山マラソン：2021年11月28日(日)

一般エントリー 6月予定 11000円

袋井クラウンメロンマラソンin ECOPA(ハーフ)：2021年12月12日(日)

一般エントリー 7月予定 7000円予定

みえ松阪マラソン：2022年12月19日(日)

一般エントリー 6月下旬 12900円

にしおマラソン：2022年3月6日(日)

一般エントリー 9月予定

※つくばマラソン、神戸マラソン：中止、しまだ大井川マラソン：静岡県在住者限定

☆瑞穂水曜練習6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）

今月のコンセプト(標語?)			
★20時閉鎖が6月以降も続く場合、②は省略して5～10分ダウンジョグに切り替えることもあります。(6/30を除く)			
★スピード強化期です。短めのレース(10km以下orトラックレース)がおススメ。			
★練習会参加は任意・自己責任です。感染対策は万全に！			
日時	グループ	メニュー	記事
2日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	尼練メニューの瑞穂改訂版！1本ごとに集中して走りましょう。
	B	①1500mT+rest+②1500mT+rest+③1000mT	1500はAの1本目と3本目、ラスト1000mは同時スタート！
6日		20km走	(参考:自主練習)
9日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	基本のインターバル！久しぶりのインターバルで刺激しましょう。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	基本のインターバル！久しぶりのインターバルで刺激しましょう。
13日		20km走BU走	(参考:自主練習)
16日	A	①1000m×7本I(つなぎ200m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	凹凸の無いよう最後まで踏ん張りましょう。
	B	①1000m×4本R(つなぎ200m)+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	①Aチームの1・3・5・7本目と同時スタート！1本ごとに追い込んで。
20日		10km申告走	(参考:自主練習)
23日	A	①4000mP+rest+②200m×10本I(つなぎ200m)	①で体を慣らし、②のショートインターバルでスピード感を養います。
	B	①3000mP+rest+②200m×5本I(つなぎ200m)	①で体を慣らし、②のショートインターバルでスピード感を養います。
27日		東山公園野外走	(参考:例会)
30日	A	(①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT)R	1本ごとに追い込んで！時間許す限り③までやりましょう！
	B	(①3000mT+rest+②1000mT)R	Aの①と③で同時スタート！

※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(ウインドスプリント) 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。