

走友

2021年8月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

愛知県に発令されていた緊急事態宣言が解除されたことから、例会を再開しております。
引き続き、感染防止に配慮した行動をお願いいたします。

- ・会話時のマスクの着用
- ・例会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

☆8月の例会メニュー

☆コーチからのアドバイス vol.6

～カロリーについて～

☆新入会員紹介

☆大会申し込み情報

☆瑞穂水曜練習8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。

☆8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
8月1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	暑い季節。距離は自分に合った設定で、無理せず給水を忘れずに！
8月8日	レペティション 2000m×3本(2本でもOK)レストは10分	自分にとって無理の無いペースで。レストでしっかり休憩して早い回復を意識しよう。
8月15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！
8月22日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5km+α)	暑さに負けず、東山の木陰を駆け抜けろ！暑さが厳しければ東山まで自転車移動。
8月29日	時間走 (最大) 1.5時間 A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
9月5日	距離走 (最大) 15km 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

- ・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。

☆例会日誌より

緊急事態宣言が解除されたため、6/27より例会を再開しました。

7/18 申告タイム制記録会

2月に参加予定だったメ〜テレ駅伝の参加賞のうち寿がきやラーメンの賞味期限が近づいたことから、当初予定のタイム計測走を変更して申告タイム走としました。

時計を付けずに走り、申告タイムピッタリを目指して走りました。

10km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差	順位
1	柴田透	51:00	50:51	-0:09	2
2	小林・河村 日面	45:30	45:51	0:21	4
3	小林一	44:00	43:31	-0:29	5
4	鏡味	46:30	45:11	-1:19	9
5	小川	36:40	35:20	-1:20	10
6	栳	46:00	47:26	1:26	11
7	山崎父	53:00	51:28	-1:32	13
8	松木	53:00	51:08	-1:52	15
9	山崎聖	48:00	45:14	-2:46	17
10	松田	50:00	45:17	-4:43	21
11	柴田好	53:00	DNF		

5km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差	順位
1	松山	26:30	26:38	0:08	1
2	三森	25:00	25:15	0:15	3
3	小山	30:00	29:23	-0:37	6
4	長谷川子	31:00	30:14	-0:46	7
5	相宮	37:00	36:08	-0:52	8
6	香山	25:05	23:32	-1:33	12
7	大橋	30:00	31:43	1:43	14
8	阿部	35:20	32:50	-2:30	16
9	横山	31:00	27:32	-3:28	18
10	甘粕	35:00	31:10	-3:50	19
11	石川	45:00	40:36	-4:24	20
12	大井	34:00	29:02	-4:58	22



☆コーチからのアドバイス vol.5 ～カロリーについて～

コーチの小川です。今回は知って得するランニングに関する数字、特にカロリーについて書きたいと思います。

1. カロリーについて

ランニングで消費するカロリーは $1\text{kg} \times 1\text{km} = 1\text{kcal}$ と覚えます。例えば体重60kgの人が10km走ったら $60\text{kg} \times 10\text{km} = 600\text{kcal}$ のカロリーが必要です。一方、すぐに消費できる形で体内に蓄えられているエネルギーは1800kcalくらいとされています。ハーフマラソンは補給無しで走り切れますが、フルマラソンでは $60\text{kg} \times 42.195\text{km} = 2532\text{kcal}$ 必要ですから30kmくらいで使い切ってしまい、700kcalくらいの補給が必要になります。そのため走る前に取った食事やランニング中に取った補給食が消化されてエネルギーを補います。参考までに良く取る食べ物のカロリーとそのカロリーで体重60kgの人が走れる距離を書いております。ご飯普通盛り250kcal(4.2km)、コンビニおにぎり180kcal(3km)、バナナ1本80kcal(1.3km)、スポーツドリンク100mlあたり20kcal(0.3km)

2. 月間走行距離とフルマラソンのタイム

フルマラソンのタイムは月間走行距離だけで決まるものではありませんが、ある程度の相関はあると思います。サブ4、サブ3を目指すなら大体これくらい走れば狙えると考えたと目標にもなるので僕の感覚ですが参考にして下さい。想定は40代男性です。男性と女性では体力差があるので女性の方は同じ練習をしたならば20分プラスくらいで考えて下さい。

- ・サブ3：350km～400km
- ・サブ3.5：250km～300km
- ・サブ4：150km～200km
- ・サブ5：50km～100kmくらいかな～？

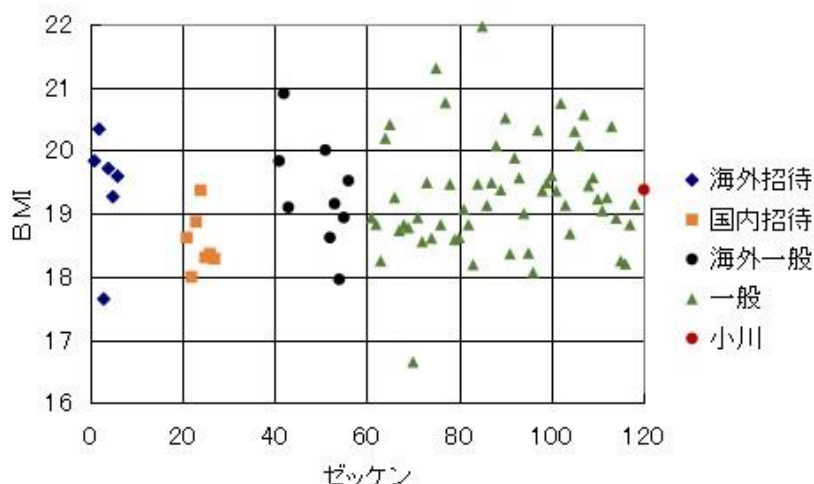
参考に僕は現在55歳、最近のタイムは2時間40分前後で1年を通じて月間平均450kmくらい走っています。

上に挙げたくらいの月間走行距離でフルマラソンのタイムが出ないとすると原因は①体重超過、②ロング走不足、③レース中のペース配分が悪い、ではないかと思います。

体重で参考になる数字としてBMI (Body Mass Index) があります。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)です。一般的な普通体重は18.5～25とされていますが、マラソンをする上ではMAX22くらいでないとかなりのハンディを背負う事になります。理想的には18～20に入っていたいところです。参考にだいぶ以前福岡国際マラソンのプログラムにエリートクラスの選手の身長と体重が載っていたのをまとめた事があったので添付します。

3. 体重とカロリー

練習と同じくらい、場合によっては練習以上に重要なのが体重管理です。脂肪1kgは7000kcalと言われています。7000kcalの脂肪を燃やそうとすると一度には出来ません。走った後に体重が1、2kg減っている事がありますが、あれは汗で水分が失われているだけで水分を補給すればすぐ元の体重に戻ります。運動して消費するカロリーも食べ物で吸収するカロリーもエネルギーとしては同じです。1日にご飯1杯250kcal減らすか、4.2km余計に走れば1日に250kcal/7000kcal×1000g=35gずつ体重は減るので、1か月で体重は1kg減らす事ができます。カロリーと体重の関係は思った以上に正確で、しっかり計算して余計な間食をしなければ計算通りに体重を管理できるので試しにやってみると面白いです。1日のエネルギー収支=摂取カロリー-(基礎代謝+通常生活での運動量+ランニング)です。サブ3レベルのランナーが体重1kg減量すれば記録は3分短縮されると言われています。サブ4レベルであればもっと効果は大きいと思います。ランナーにとって体重管理はとても大事ななので是非自分で実験してみてください。今回はこの辺で。。。



☆新入会員紹介

皆で楽しく走りましょう！



お名前	川邊 節子(かわべ せつこ)さん
年齢	58歳
現在の走力	フルマラソン: 4時間20分 (2019年名古屋ウィメンズマラソン)
コメント	60歳までにサブ4、60歳になってもサブ4が目標です。皆様のお力をお借りしまして、楽しくしっかり走れる様になりたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

☆大会申し込み情報 2021年8月1日現在

榛名湖マラソン：2021年9月26日(日) 8月2日まで 6000円

松本マラソン：2021年10月3日(日) 8月8日まで 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 8月22日まで 7000円

富士山マラソン：2021年11月28日(日) 第1期エントリー 9月30日まで 14500円

黒部水マラソン：2021年11月28日(日) 追加募集1000名 8月31日まで 8000円

みえ松阪マラソン：2021年12月19日(日) 一般エントリー 9月上旬発表 12900円

勝田全国マラソン：2022年1月30日(日) 一般エントリー 10月1日から 8000人 8000円

愛媛マラソン：2022年1月30日(日) 一般エントリー 8月2日開始 抽選7000人 12100円

にしおマラソン：2022年3月6日(日) 先行エントリー 8月16日,一般エントリー9月1日開始
4000人、12400円

※中止：おおがきハーフマラソン、いびがわマラソン、あいの土山マラソン、加古川マラソン、つくばマラソン、神戸マラソン。 静岡県在住者限定：しまだ大井川マラソン

☆瑞穂水曜練習8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?)			
★本練習会への参加は任意・自己責任で。感染対策を各自で取っての参加をお願いします。			
★北陸利用不可の場合、急遽川名公園に変更する場合があります。(天白グループライン参照)			
★屋外で2m以上の間隔ならマスク外して走った方がベター。マスク付けてのrunは熱中症の危険増です!			
日時	グループ	メニュー	記事
4日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	3本とも丁寧に追い込んで走りましょう。
	B	①3000mT+rest+②1000mT	2本とも丁寧に追い込んで走りましょう。
8日		2000m×3本R	(参考:例会)
11日	A	5000mT+jog	第2回天白なんちゃって記録会! (非公認) お盆前のガチバトル。力試し!
	B	5000mT+jog	
15日		10km申告タイム走	(参考:例会)
18日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	およそ第4回尼練メニュー。つなぎはゆっくりのレペティション。
	B	①1500m×2本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	およそ第4回尼練メニュー。つなぎはゆっくりのレペティション。
22日		東山野外走	(参考:例会)
25日	A	①4000mP+rest+②200m×10本I(つなぎ200m)	①でペース感覚久々体感。②で体のキレを戻しましょう。
	B	①3000mP+rest+②200m×7本I(つなぎ200m)	①でペース感覚久々体感。②で体のキレを戻しましょう。
29日		1.5時間走	(参考:例会)
(9月)1日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	基本メニューでキレる走りを目指しましょう。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	基本メニューでキレる走りを目指しましょう。
5日		15km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♪)

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。