

# 走友

2021年9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、愛知県に再び緊急事態宣言が発令されました。  
9/12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
- ・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

☆9月の例会メニュー

☆ミニ駅伝について

☆総会について

☆大会申し込み情報

☆コーチからのアドバイス vol.7

～レース前の調整～

☆瑞穂水曜練習9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にお願い致します。

☆9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                                            |
|--------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 9月5日   | 【参考】距離走 (最大) 15km<br>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。            |
| 9月12日  | 【参考】インターバル<br>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。     |
| 9月19日  | ミニ駅伝                                              | 緊急事態宣言が解除される事を期待し、3密を避けて実施予定。コロナ禍でもやれる事をやりましょう！ |
| 9月26日  | 野外走<br>大江川緑地(往復10.5km+α)                          | 見晴台公園、笠寺観音六の市、笠寺一里塚経由を予定。                       |
| 10月3日  | 東濃駅伝選考会(第1回)<br>男子8km 女子3km                       | 集合時間は7:00となります                                  |
| 10月10日 | 定期総会<br>東濃駅伝選考会(第2回)<br>男子8km 女子3km               | 東濃駅伝中止のため、メニューは変更になる可能性があります                    |

※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。

## ☆ミニ駅伝のご案内

リーダー           ：小川、尾上  
担当                ：青木、熊崎、成田、斎藤、大井、長谷川(富)、長谷川(真)  
日程                ：9月19日

会員の皆様へ

ミニ駅伝担当 小川、尾上です。

コロナ禍ではありますが、9月12日で緊急事態宣言が解除される事を期待し、  
9/19に恒例のミニ駅伝を開催したいと思います。  
昨年同様、接触を避けて襷渡し無し、密にならない様に注意しながらの実施になります。  
ご協力お願いします。  
尚、コロナの感染状況により、緊急事態宣言の延長などありましたら開催中止の判断も  
ありますので予めご了承下さい。

参加者を募集しますが、9/12まで緊急事態宣言につき例会は自主練となります。  
自主練に参加されない方はMLなどで参加のご連絡をお願いします。

参加希望の方はお名前と参加方法（①～③）を小川または尾上までお知らせ下さい。

- ①選手（必ず走りたい人）
- ②選手（場合によってはサポーターも可）
- ③サポーター

申告期限：9/15（水）

＊賞品準備やチーム編成のためご協力ください。

## ☆定例総会のご案内

担当：平野

日時：10/10（日） 10:00～12:00

場所：八事東コミュニティーセンター（例年と同じ場所）を予定

名古屋市天白区元八事二丁目48番地の1

第44期定期総会を行います。1年の行動予定に関する討議を予定致します。詳細はメーリングリスト等で展開いたします。

※会場、あるいは、開催方法等の変更、があった場合は、都度ご連絡致します。

※飲み物(ペットボトル)のみ出します。経費節約のため軽食はお出ししません。

あらかじめご了承下さい。



## ☆大会申し込み情報 2021年9月1日現在

柴又100K,60K:2021年10月9日(土) 追加エントリー 9月6日まで 100k 30000円

富士山マラソン:2021年11月28日(日) 残り500名以下 14500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日開始 8000人 8000円

大阪マラソン:2022年2月27日(日) 市民アスリート 9月2日12:00 先着順 1500名  
一般エントリー 9月3日10:00 開始 抽選16320人 24550円

いわきサンシャインマラソン:2022年2月27日(日) 一般エントリー 11月1日開始 7500円

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

※中止：板橋Cityマラソン

## ☆コーチからのアドバイス vol.7 ～レース前の調整～

コーチの小川です。レース前の調整についてはこれまでもメーリングリストなどで度々書いてきたと思いますが、このシリーズでも改めて書きたいと思います。

### 1. 1か月前の40km走

フルマラソンで記録を狙いたければ事前の40km走は必須です。前回の記事で書いたカロリーの計算で、体内で蓄えられるエネルギーは1800kcal、体重60kgの人なら30kmくらいでエネルギー枯渇状態になります。このエネルギー枯渇状態からさらに10km走る事を体に変えこませる。これが40km走の狙いです。30km走を何回やっても40km走の効果は得られません。ペースは本番の8割程度くらいが適当だと思います。LSDのペースではエネルギーの補給が追いついてしまうのである程度速いペースで行って下さい。実施するタイミングですが、3週間から4週間前くらいが適当だと思います。これより短いと疲労が残るかもしれませんし、これより長いと効果が薄れていくと思います。適当なタイミングでマラソン大会があれば練習替わりに参加するのも良いと思います。

### 2. 1週間前の調整

1週間完全に練習を休むと走力が落ちる事は皆さん経験的に分かると思います。かと言って本番の前日に5000m全力で走っては疲れが残るだけです。数カ月も前からトレーニングを積んできたのですからベストな状態で本番を迎えたいものです。最終仕上げのレース前1週間は走力の減退と刺激のバランスを絶妙に取る必要があります。僕は経験的に土日でハードなトレーニングを行うと火曜日辺りが疲労のピークになって水曜、木曜辺りでだいぶ回復してきます。つまり刺激を与えてから超回復の周期は4、5日という事になります。より記録を伸ばしたいなら、レース前1週間だからと言ってJOGばかりやるのではなくて、適切なタイミングで刺激を与えないといけません。おすすめは1週間前の土曜か日曜に25～30kmをレースペースより少し遅いくらいのペース走と水曜日の1000m全力×2本程度の軽い刺激、残りの日は軽いJOGでつなぐ、です。僕は基本的にこのメニューでフルマラソンに臨んでいますが、最初に参考にしたのは故小出監督の本※1でした。この本では、「サブ3に挑戦しようと思っている人は、レースの8～10日前に30kmのタイムトライアルをやっておくといいでしょう。サブ4や5時間切りを狙うランナーでも非常に効果があり、30kmが難しいなら10kmのTTを20～30分休憩をはさんで2回やるのもいいでしょう」と言っています。そんな負荷をレース1週間前にかけるの？って思われる人もいるかもしれませんが、小出監督の話は正しいと思います。

### 3. 有名選手の調整例

参考に2000年シドニーオリンピック前の高橋尚子選手※1と1983年東京国際マラソンで日本人初の2時間8分台の記録を出した瀬古利彦選手※2、それに僕も含めて本番までの10日間の練習メニューを表1にまとめてみました。◎はポイント練習です。高橋選手と瀬古選手は午後のメニューのみで表のメニューとは別に午前中に10km程度のJOGを行っています。高橋選手はレース展開を考えて序盤から飛ばせる様に少し軽いメニューにしたそうです。小出監督とは関係の無い瀬古選手も負荷をかけるタイミングは似た様な感じですが、4日前に20kmのTTを入れているところがさすがに男子の一流選手なんだなと思います。

表1 レース前10日間メニュー

|    | 高橋尚子           | 瀬古利彦            | 小川博史            |
|----|----------------|-----------------|-----------------|
| 金  | ◎10kmタイムトライアル  | 15kmJOG         | 10kmJOG         |
| 土  | 90分ロングJOG      | ◎5kmTT+5kmBU    | ◎30kmペース走       |
| 日  | 休養             | 19kmJOG         | 20kmJOG         |
| 月  | ◎20km50%負荷     | 10kmJOG         | 13kmJOG         |
| 火  | 60分JOG         | 14kmJOG+200m×4  | 6kmJOG          |
| 水  | 60分JOG         | ◎20kmタイムトライアル   | ◎2km全力+1km全力    |
| 木  | ◎2km全力+1km全力   | 19kmJOG         | 13kmJOG         |
| 金  | 60分JOG         | 13kmJOG         | 9kmJOG          |
| 土  | 60分JOG         | 4kmJOG+2kmダッシュ  | ◎愛知駅伝3.5km全力    |
| 日  | '00 シドニーオリンピック | '83 東京国際マラソン    | '10 福岡国際マラソン    |
| 記録 | 2°23'14"(五輪記録) | 2°08'38"(日本新記録) | 2°30'15"(自己ベスト) |

高橋選手や瀬古選手よりも身近に感じると思ったので僕が45歳の時にフルマラソンの自己ベストを出した時のメニューも書きました。この時はもろに小出監督の影響を受けたメニューにしています。但し、前日の愛知駅伝は名古屋市代表に選ばれた名誉もあって無理やり走りましたが、フルマラソンの前日に行くべきメニューではありませんので真似しないで下さい。このメニューの前は、12日前に名古屋ハーフマラソン（1時間11分03秒）、14日前東濃駅伝6区10.15km全力、22日前駅伝強化5000m15分51秒、35日前あいの土山台風で中止、36日前名古屋支部5000m15分49秒（自己ベスト）、43日前大高10周40kmペース走を実施しています。本番1か月前でもハードにトレーニングを行っていますが、その結果、自己ベストが出ました。これらのトレーニングに耐えられる体作りがあつての話ですが、お伝えしたい事は思ったよりギリギリまで負荷をかけている事と、何か月も本番レースに向けてトレーニングしてきたのに本番直前で負荷を下げ過ぎてパフォーマンスを落とす事にならない様に、本番に近くなればなるほど細心の注意を払ってメニューを考えて欲しいという事です。

今回は以上になります。

出典：※1「マラソンは毎日走っても完走できない」小出義雄 角川SSC新書

※2「マラソンの真髄」瀬古利彦 ベースボールマガジン社

☆瑞穂水曜練習9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。 |      |                                               |                                                             |
| ★状況により、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)   |      |                                               |                                                             |
| ★月後半涼しくなったらいよいよレース仕様にしていきましょう。            |      |                                               |                                                             |
| 日時                                        | グループ | メニュー                                          | 記事                                                          |
| 5日                                        |      | 自主練                                           | (参考:例会)                                                     |
| 8日                                        | A    | 5000mT+jog                                    | 第3回天白なんちゃって記録会！(非公認)<br>現状把握して今後の練習に生かしましょう。<br>【20時までに退場要】 |
|                                           | B    | 5000mT+jog                                    |                                                             |
| 12日                                       |      | 自主練                                           | (参考:例会)                                                     |
| 15日                                       | A    | ①1000m×5本(つなぎ200m)+rest<br>+②400m×5本(つなぎ200m) | 量より質。落ち込みなく走れるように。                                          |
|                                           | B    | ①1000m×3本(つなぎ200m)+rest<br>+②400m×3本(つなぎ200m) | 量より質。落ち込みなく走れるように。                                          |
| 19日                                       |      | 10kmTrial                                     | (参考:例会)                                                     |
| 22日                                       | A    | ①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)                | さあ、ペース走の始まりです！レースを想定したペースを体感。                               |
|                                           | B    | ①6000mP+rest+②200m×2本(つなぎ200m)                | さあ、ペース走の始まりです！レースを想定したペースを体感。                               |
| 26日                                       |      | 1.5時間走                                        | (参考:例会)                                                     |
| 29日                                       | A    | ①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT              | みんなでやる基本メニューはやっぱりコレ！                                        |
|                                           | B    | 400m×10本I(つなぎ200m)                            | みんなでやる基本メニューはやっぱりコレ！                                        |
| 10月)3日                                    |      | 駅伝選考会代替8kmTrial(予定)                           | (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♪）

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。