

# 走友

2021年10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

☆10月の例会メニュー

☆天白川マラソンについて

☆総会について

☆第44期の行事予定

☆大会申し込み情報

☆コーチからのアドバイス vol.8

～故障について～

☆瑞穂水曜練習10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。

☆10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
10月3日	第2回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	コロナに負けるな！制限時間2時間。 ※特製記録証発行予定！
10月10日	仮想東濃駅伝選考会 男子8km 女子3km	今年も東濃駅伝ありませんが、あったら誰が選手か？ガチ勝負！
10月17日	時間走(最大2時間)	初めに決めたペースで時間一杯まで体を動かし続けよう。
10月24日	野外走東山1万歩コース(往復10.5km+α)	暑ければ東山公園までは自転車OK。木陰の下で気持ち良く走ろう！
10月31日	時間走(最大2時間)	季節も良くなりました。大会ある人はこの練習を有効に！

※お知らせ

- ・10月～5月の例会集合時間:7:00 場所:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたりです。
  - ・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7:00です。

## ☆第2回天白川マラソンのご案内

実施日：10/3

種目：ハーフ, 10km, 5km

今期は、緊急事態宣言の影響でイベントがほとんど実施できませんでした。  
空くじなしで、手持ちの景品類を放出いたしますので奮ってご参加ください。

## ☆定例総会のご案内

担当：椛

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。



## ☆第44期の行事予定

現時点で予定されている行事の日程は下記の通りとなります。

ご予約のほど、よろしくお願いいたします。

※緊急事態宣言などにより延期、中止となる場合があります。

日程	行事	幹事
11/21	プチマラニック	尾上・香山
12/19	さよならラン	椀・平野 香山・三森
1/1	新年走り初め会	小林（一） 田中（慶）

☆大会申し込み情報 2021年10月1日現在

**別府大分毎日マラソン：2022年2月6日(日)** 10月1日エントリー開始 定員4000人 15000円  
カテゴリー4は抽選。カテゴリー2, 3も抽選の可能性あり。

**湘南国際マラソン：2022年2月20日(日)** 一般エントリー 10月2日開始 18000人,18000円  
※ワクチン接種、PCR検査など条件あり

**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

**名古屋ウィメンズマラソン：2022年3月13日(日)** 一般エントリー 11月2日開始 16000円

※中止：新春矢作川マラソン、読売犬山ハーフマラソン、みえ松阪マラソン、勝田全国マラソン、KIX泉州国際マラソン、能登和倉万葉の里マラソン  
にしおマラソン、高知龍馬マラソン：定員到達

## ☆コーチからのアドバイス vol.8 ~故障について~

コーチの小川です。今回は故障について書きたいと思います。僕は医学的な知識は無いので、あくまでこれまでの経験から僕はこう考えているという内容になりますのでご了承下さい。

### 1. 体を触って状態を確認しよう

走る事には時間を割きますが、走りっぱなしでその後のケアを疎かにしていないでしょうか？お風呂に入った時や寝る前など、足裏、ふくらはぎ、ハムストリング、腰などマッサージしてみましょう。握って痛いところ、筋肉が硬くなっているところなど、故障の手前の状態になっています。日頃から触る事で、普段と違う状態になっていないか意識しましょう。また、現在、調子が絶好調なら、裏を返せば自分の限界近くにいるという事で、少し先には故障が待っています。絶好調の時ほど体のケアを大切に。

### 2. 故障して治った所は元より強くなる

故障は自分の器以上の負荷をかけると体が破綻して故障します。走るほど器は大きくなりますが、器ギリギリこぼれる寸前で走力が向上するのが理想ですが、普通はなかなかそうはいかずに誰しも故障を経験します。でも気にする事はありません。走って起きた故障は治る。そして治った後は元の状態より強くなる。と僕は思っています。注意したいのはこけたり、交通事故などで外から大きな力が加わってダメージを受けるとその限りではないので注意して走りましょう。また、走って起きる故障でも、半月板損傷だとか、アキレス腱断絶などは故障の中でも避けたい故障だと思います。こういった故障は無茶をすると起きる可能性が高くなります。ランニング始めたばかりでいきなり月間100km走るとか、筋肉の修復サイクルを無視して毎日インターバルトレーニングをされるとか。多少、無理をしないと走力は向上してきませんが、無茶をすると後で後悔する事になるのでやり過ぎには注意しましょう。

### 3. 故障してしまったら

故障してしまっても、運動が可能な状態なら出来るだけ運動は継続しましょう。完全に運動を止めてしまうと元に戻るのに時間がかかります。基本は休まない事をお勧めします。故障してからの運動量は、次の日痛みが減っているか増えているかで練習量を調整しましょう。痛みが増えているなら運動量を減らして下さい。痛みが減っているなら少しずつ運動量を元の状態に戻していきましょう。どうしても走れなければ自転車に乗りましょう。ランニングとは使う筋肉が違いますが、心肺機能は鍛えられます。ママチャリでも構わないので、30分以上、出来れば坂道を含むコースを走れば運動しないより遥に体力をキープできます。

故障したと思ったら早めにスポーツ障害に詳しいお医者、接骨院、鍼灸院に行きましょう。肉離れなど、早めに適切な治療をすればその後の回復が違って来る様です。治療院の情報はランナー仲間の口コミが良いと思います。複数聞いて自分に合った行きつけの治療院を作ると良いと思います。スポーツ障害に詳しくない普通の整形外科に行っても、MRIを撮って、原因は分かりませんが、とりあえず安静にしていして下さいと言われるだけなので、必ずスポーツ障害に詳しい病院に行きましょう。

#### 4. 故障に対する予防、補強運動

2. に書いたように普通の故障はランナーとしての進化のステップで、誰しも経験する通過点みたいなものなのでそんなに気にする事は無いのですが、同じ部位を何度も故障する場合は走り方、練習量、練習内容を見直した方が良いでしょう。走り方は、コーチからのアドバイスVol.3で書きましたが、重心が着地点とズレているとランニングの効率が悪くなるばかりでなく、いろいろなところに無駄なストレスがかかって故障に繋がります。練習量は器以上の負荷をかける事、練習内容は回復期間を無視して毎日負荷をかけ続けたりする事です。

補強運動は効果が分かり難いですが、故障の予防に有効だと思います。基本的な考え方としては弱い部位の周辺の筋肉を増強して故障を防ぎます。膝が弱ければスクワット、ふくらはぎにはカーフレイズ、体幹にはプランクなどの補強運動があり、それぞれの詳しいトレーニング方法はネットの動画などで調べてみて下さい。今回は以上です。

☆瑞穂水曜練習10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)	
★少しずつ実戦を意識して走りましょう。	

日時	グループ	メニュー	記事
3日		第2回 天白川M	(参考:例会)
6日	A	5000mT+jog	第4回天白なんちゃって記録会！(非公認) 何故かこのメニューにすると雨降りますが… トラックレースの感覚思い出してみましよう！
	B	5000mT+jog	
10日		駅伝選考会代替8km/5kmTrial	(参考:例会)
13日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	尼練メニューでミドルスピード強化
	B	1500m×3本R(つなぎ500m)	尼練メニューでミドルスピード強化
17日		2時間走	(参考:例会)
20日	A	①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)	マラソンを想定したペースで走りましょう。
	B	①6000mP+rest+②200m×2本(つなぎ200m)	マラソンを想定したペースで走りましょう。
24日		東山野外走	(参考:例会)
27日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT +rest+④200m×3本F(つなぎ200m)	1本ごとにガチで。時間なかったら④は省略。
	B	①3000mT+rest+②1000mT +rest+③200m×2本F(つなぎ200m)	1本ごとにガチで。時間なかったら③は省略。
31日		2時間走	(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。