

# 走友

2022年1月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆新年のご挨拶

☆集合場所のお知らせ

☆1月の例会メニュー

☆メ～テレ駅伝2022について

☆例会日誌

☆コーチからのアドバイス

☆話題提供

☆瑞穂水曜練習1月メニュー

☆2021年の反省と2022年の抱負

☆大会申し込み情報

## <新年のご挨拶>

あけましておめでとうございます

新年を迎え、皆さんはどんな目標を立てましたか？

コロナウィルスの脅威は去りつつあり、少しずつ大会も開催されるようになってきました。  
"健康に"、"楽しく"が目的でもいいですが、目標を立て、大会にエントリーして、結果を求めて走ってみてはいかがでしょうか。

今の自分を少しでも超えましょう！

今年もよろしくお祈りします。

天白川走友会会長 椀 宏一

### ☆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。

### ☆2021年MVP

12/19に椀会長より2021年MVPの発表がありました。今年は2名の方が受賞されました。

おめでとうございます！

甘粕さん 82歳 フルマラソン完走 5:43:34（アドベンチャーマラソン）

横山さん 76歳 フルマラソン完走 4:00:17（岐阜トライアルマラソン）

当日ご出席の横山さんには  
表彰状および記念品が  
授与されました。



☆1月の例会メニュー(集合 7:00 1/1のみ6:50)

月日	例会練習メニュー	練習目的
1月1日	走り初め	一年の計は元旦にあり。申告タイムで今年の運を占おう！
1月2日	例会休み	
1月9日	距離走 (最大) 30km A4:00~6:00/km(ペースは参加者内で)Bフリー	2月、3月の本命マラソンに向けてスピード持久力の養成
1月16日	インターバル 1000m×5本(レスト3分~4分/400m)	心肺機能強化。5本とも自分が決めたタイムで行こう。レストは、400mジョグ。
1月23日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5km+コース1周4.5km)	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！
1月30日	時間走 (最大) 2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！

- ・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。

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2022について

担当リーダー : 平野・小川・三森

他担当者 : 柴田(透)・小山・川邊・須山・木下・大橋

冬の参加大会として定着しつつある「リビング×メ〜テレマラソンパラダイス」。昨年度は駅伝としては開催されず大変残念な思いをしました。今年は無事の開催を願い、参加致します。本大会では、会員の誰もが参加でき、各自の力を発揮し楽しむ場としたいと思います。当日のスケジュール等、詳細は後日ご案内致します。

大会名: リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2022

日にち: 2022年2月13日(日) 受付: 8:30~12:30、スタート: 13:00

会場: 愛・地球博記念公園(モリコロパーク/愛知県長久手市)

種目: 20km駅伝(約5km×4人で1チーム)男女構成は自由です。

表彰式: 密集回避のため行われません

参加料: 会で負担します。(15000円/チーム) \*5チームエントリー済み。

\*出走希望申込は11月28日(日)で締め切りました。

\*チーム編成は行事幹事が調整、決定しますが、編成のご希望があれば、別途、その旨、申し出てください。

例: オール女子チーム、副賞(フルーツサンド(予定))をゲットしたい

☆例会日誌

・申告タイム記録会(2021.12.12)

10km

順位	氏名	差	申告タイム	実績タイム
1	松井	-2秒	42分00秒	41分58秒
2	中神	3秒	46分30秒	46分33秒
3	田中	-19秒	57分00秒	56分41秒
4	山崎(シ)	-55秒	46分00秒	45分05秒
5	成田	-3分45秒	55分00秒	51分15秒
6	柴田(好)	-3分58秒	51分00秒	47分02秒
7	鏡味	5分41秒	44分00秒	49分41秒

5km

順位	氏名	差	申告タイム	実績タイム
1	尾上	1秒	19分35秒	19分36秒
2	松山	-3秒	26分10秒	26分07秒
3	丸谷	4秒	35分00秒	35分04秒
4	小林	-30秒	25分00秒	24分30秒
5	石川	-52秒	40分00秒	39分08秒
6	大井	-1分51秒	28分30秒	26分39秒
7	岡本	-1分52秒	30分00秒	28分08秒
8	阿部	-2分51秒	32分15秒	29分24秒
9	伊熊	-	32分30秒	DNF

・さよならラン(2021.12.19)

冬型の気圧配置となり、急に冷え込んだ中開催されました。最初は快晴でしたが、雲が出て陽射しのない時間帯もありました。温かい豚汁などを補給しながら、思い思いに今年最後の例会を楽しみました。



## ☆コーチからのアドバイス vol.10 ～質問への回答～

コーチの小川です。今回は以前皆さんにランニングについての質問を募集したところ、Aさんから質問がありましたので、僕なりにアドバイスを考えました。内容は誰にでも当てはまると思いますのでご紹介します。

質問:骨盤を動かすタイミングについてどの様に意識すれば良いか教えてください。

ズバリ、アドバイスを先に言いますと、骨盤は前傾することだけ意識して、より意識するのは腹筋を使って走る事。骨盤の動きは腹筋の動きに自然と付いてくるものだと思います。

Aさんからの質問にはランニングフォームのジオメトリーを細かく分析するソフトがあって、骨盤の動きを「骨盤の引き上げ角度」、「骨盤の回転タイミング」など、一般的な数値と比較して自分の値が大きい小さいかを認識して弱点を矯正しようとしているが、上手くいかないとの事でした。まず、その様なソフトがあって、それを利用してフォームを改善しようとする向上心に感心させられました。その結果も踏まえて、上のアドバイスになった考え方を説明します。

その分析によると、要は骨盤の旋回運動が不足していると理解しました。骨盤の旋回運動とは、骨盤が自転車のペダルを踏む時の様な動きのイメージです。この動きが不足している原因として、骨盤が後傾していないでしょうか？背筋をピンと伸ばして骨盤を前傾させると骨盤は動き易くなると思います。そして骨盤をダイナミックに動かす筋肉は腹筋(腸腰筋)です。腸腰筋を使って脚をスイングする感覚は少し難しいと思いますが、一つ動き作りのドリルを最後に紹介します。

もう少し解説すると、ジオメトリーの数値はあくまで平均値であって、人それぞれ左右の足の長さが違ったり、骨格も違えば、走力も違います。あくまで数値は参考として改善のヒントにしても、その数値ドンピシャを狙う必要はないと思います。Aさんの分析結果は、蹴り終わった脚を前方に振り戻すタイミングでの骨盤の引き上げ角度が不足しているとの事でした。なんだか難しい表現ですが、噛み砕くと骨盤が後傾して動きが悪いと言っているのだと思います。普段Aさんの走りを見ていると、着地音がズルッ、ズルッという摩擦音がしてブレーキがかかっている様に思います。着地音はタン、タン、タンと短く真下に。ただ、ランニングの1モーションは0.5秒位で、その中にいろいろな動きがある中で、骨盤の引き上げ角度を意識するのはなかなか難しいと思います。せいぜい意識するのは骨盤の前傾と腹筋を使うというくらいが精一杯では無いでしょうか？でもこの2つを意識すれば骨盤の動きも自然と良くなると思います。

あともう一つアドバイスさせて貰うと、Aさんは日々通勤ランされていると思います。重い荷物を背中に抱えて走ると、姿勢が悪くなっていないか心配です。僕はランニングをする時はフォームを崩さない為に極力軽快な服装を心掛けています。普段のジョギングではスマホすら重いので持ちません。市民ランナーですから人それぞれ事情があって、通勤ランしか時間が取れない人もいます。荷物を背負って走るにしても、少しでも重さを軽くするとか、姿勢が悪くなっていないかお店のガラスに映った姿をチェックするとか工夫すると良いかもしれません。

最後にAさんの使っているソフト

<https://runmetrix.casio.com/jp/product/index.html>

腸腰筋を使うドリルは図を参照下さい。

今回は以上です。



### ☆話題提供 (日面さん)

前号で近場のランニングコース、というお題目で小川コーチの記事がありましたが、それを受け継ぎ？走暦30年以上の私もふと思いつくまま書いてみようかと思えます。

私自身、緑区東部在住なので、そこを起点として走りやすいコースを取り上げてみました。

#### 1. 三好池周回コース(みよし市)

距離：約4.3km(500mごとに距離表示あり)

駐車場：無料駐車場多数あり。

特徴：学生時代の私の練習拠点でした。周回コースは緑も多く、変化があり、飽きないコース仕様になっています。陸上競技場(アンツーカー)・ミニクロカンコースも併設されているので、ロード走だけでなく、ペース走やインターバル・クロカン練習など、様々なニーズ対応できます。近くの中京大学や某実業団チームも定期的に利用しているようで、よく姿を見かけました。

また、池自体が高台にあるため、夕日の名所になっており、土日の夕方にもなると多くの若いカップルが出現します。近くのアイモールで映画も見れますからね?いろんな意味で様々なニーズに答えられる公園です。

短所：近くに鉄道がありません。1時間に1本程度の名鉄バスのみです。

自宅から走っていくにはちょっと遠い...

## 2. 勅使池公園(緑区及び豊明市)

距離：2.7km(100mごとに距離表示あり)

駐車場：隣接のみどりヶ丘公園に多数あり(無料)。豊明市側にも20台程度(無料)あります。

特徴：現在の私のホームコースです。週一ぐらいで走ってます。ここの魅力は何と言っても池との距離が近い！三好池・愛知池は堤防の上を走る感覚で、水面との距離を感じますが、ここは本当に池のほつりを走つてゐる感覚で、水の音や水鳥の声・紅葉も身近に感じられます。コース上にトイレと自販機もあり、給水・排水?にも困りません。来年7月末まで一部工事中ですが、仮コース(歩道)も車を気にせずに走れます。

短所：コースはやや狭いです。ガチのトライアルには向かないかな。

上記の特徴がそのまま短所にもなつてます。被写体が近いせいか、本格的な写真愛好家が多く、時にコースを塞いでゐることもあります。注意しましょう。

## 3. 相生山緑地／通称オアシスの森(天白区)

距離：任意

駐車場：数台(無料)のみ。

特徴：天白区の相生山地区に広がる広大な緑地です。名古屋市内とは思えないような鬱蒼とした森の中。特に決まったランニング専用コースはありません。ひたすら森の中に不整地のクロカン道が続きます。スマホにも表示されない道が多数あるので気の向くまま走りましょう。1時間ぐらいは俗世間から離れて飽きずに走れます。身近なところで本格的なクロカンやりたいときはここがお勧めです。

短所：駐車場が少ないです。自宅から走っていくか、公共交通機関を利用しましょう。地下鉄「野並」「相生山」利用になりますね。入山したら自販機もトイレもありません！完全に山の中です！そのつもりで。

## 4. 天白公園(天白区)

距離：720m(100mごとに距離表示あり)／池周遊部分のみ

駐車場：20～30台ぐらい(無料)

特徴：広大な芝生園も素敵ですが、公園のメインとなる池の周遊コースは100mごとに地面にわかりやすく距離表示されており、秘密のショートインタバル練習にはピッタリです(例：400mならつなぎ320m)。池の西側・東側が丘のようになっていて、それぞれにミニクロカンコースも設置されているので、組み合わせたトレーニングも可能です。

短所：一部が児童公園になっているので、時間帯によっては子供が多いです。

## 5. 牧野池公園(名東区及び天白区の一部)

距離：任意

駐車場：多数あり(無料)

適度の起伏・変化があり、癒される公園です。3.の相生山緑地もそうですが、私はコース決めずに走るのが好きなので、ここもそんな感じで走る人にはお勧めです。立派な児童公園や広場・テニスコート等もあるので家族を遊ばせて自分だけ走るという無茶もできません(?勧めてるわけじゃありません♪)

短所：決まったコースがあるわけではないので、ペースやタイムを設定する練習には不向きです。

## 6. 細口池公園(天白区)

距離：1周500m、散策コース1000m(100mごとに距離表示あり)

駐車場：数台(無料)／周辺道路に駐禁マークなし

特徴：花壇が整備され、季節を問わず花の綺麗な公園です。団地や住宅地が近いため夜間でも散策の方もいたりするので、比較的安心して走れます。起伏もなく、距離表示板に従って散策コースを走ればちょうど1kmなので、面倒な計算もありません。ペースを気にしながら走りたいときにはお勧めですね。平針駅から徒歩約15分。市バスも1時間に3～4本出るので、便利です。

短所：ロング走だとさすがに飽きますね。

## 7. 滝の水緑地(緑区)

距離：約800m

駐車場：なし

特徴：滝ノ水公園とよく間違われますが完全に別物です。1周約800mと小ぶりですが、かなりハードで密度の高いクロカンコースになってます。すぐ横に国道302号線が走ってるとは思えない自然を感じる空間です。「今日は時間がそんなにないけどクロカンやるぞ!」というときにお勧めです。登って下っての繰り返し。ご自宅から走ってきて10周も走れば、かなりのトレーニングになるはず。

短所：場所がわかりづらいかな? 302号に沿って走り、ヤマナカ滝ノ水店が目印です。交通機関も良いとは言えないので、ご自宅発着のランニングコースに組み入れて利用しましょう。

文系人間のため、感覚的な話ばかりで申し訳ないのですが、一応「締め」のコメント♪  
 やはり長く走っている上で大切にしているのは、「楽しさを失わないこと」。継続は力なり、  
 と言葉にするのは簡単ですが、楽しくなければ続きませんからね。コースも毎日決まったと  
 ころを走ってるだけじゃ飽きちゃいます。私個人は普段から2日続けて同じコースを走らな  
 い！と決めています。通勤ランのコースも毎回気ままにコースを変えて、少しずつ新発見し  
 ています。（しかもradikoで野球中継聴きながら！）

☆瑞穂水曜練習1月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於：川名公園）※瑞穂北陸は工事中。詳細は掲示板等で確認下さい。

今月のコンセプト(標語?)			
★あけましておめでとうございます！各種マラソン大会復活の年になりますように			
★例会で距離を、水曜練習でペース感覚を養っておけばいつか役に立ちます！			
★今月から北陸利用不可期間中は川名公園での練習となります。			

日時	グループ	メニュー	記事
1日		走り初め	(参考:例会)
2日		例会休み	
5日	A	410m×10本I(つなぎ410m)	まずは年末年始でなまった体に、 基本メニューで刺激入れましょう！ まずは年末年始でなまった体に、 基本メニューで刺激入れましょう！
	B	410m×7本I(つなぎ410m)	
9日		30km走	(参考:例会)
12日	A	①5000mT(500mコース×10周)+rest+ ②約410m×2本(つなぎ410m)	①第5回天白なんちゃって記録会in川名
	B	5000mT(500mコース×10周)+jog	第5回天白なんちゃって記録会in川名
16日		1000m×5本I	(参考:例会)
19日	A	12000mP(500m×24周)	ラスト2000mフリー！
	B	8000mP(500m×16週)	ラスト2000mフリー！
23日		東山野外走	(参考:例会)
26日	A	①2000m(500m×4周)×3本R(つなぎ820m)+ ②約200m×3本F(つなぎ約200m)	3本とも落ち込まないこと！
	B	①2000m(500m×4周)×2本R(つなぎ820m)+ ②約200m×2本F(つなぎ約200m)	2本とも落ち込まないこと！
30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(ウインドスプリット) P：ペース走 B：ビルトアップ走。

※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♪)

☆2021年の反省と2022年の抱負

名前	反省	抱負
平野裕司	ヒザと腰が痛くて走れませんでした。体づくりの必要性を痛感。	じっくりリハビリして、レースに出られるよう回復めざします。
宮園啓一	今年は夫婦で旅行三昧でした。	来年こそはレースに出たい。
小山文江	秋口からウィメンズに向けて練習してきましたが転んで骨折してしまいました。	旅行と同じ、家に帰るまでは気を抜かず、走り続けていきます。
長谷川恵士（真由美の子）	今まで全然走っていなかった時があったので、昔のようには・・・。	来年は1500m 6分30秒を切りまーす！
松本省吾	変形性何とかで左ひざを故障しています。	必ず復活して、レースに出ます！
三森薫	ヒザ、腰の故障	ウィメンズマラソン サブ3.5!
日面彰一	大会自体少なくて・・・。	無事是名馬
相宮理香	子供たちの受験を理由に全く走らない1年でした。	少しずつ走れる身体にもどしていきます。
椀宏一	いろいろ言い訳をして月間走行距離が短かった。	ちゃんと走れるように仕事をがんばる！
松田太源	予定した練習が出来ないことが多かった。気持ちを強く持ちます。	けがをしないこと。
青木律子	元気でウォーキングが出来ました。	健康で楽しく歩けますように！
鏡味佐代子	故障が多くてメンテナンス不足。	ウィメンズでさらなるPB!
小林一彦	体調管理が足りなかった。	まずは別大で自分の走りを!!

大橋徹也	コロナにかまけて練習をさぼってしまいました。	ちゃんと練習をして、大会にエントリーします。
熊崎康夫	キヨリを走ることができなかった。	フルマラソンで自己ベスト。
石川信也	走らなかった。のんびりばかりで。	7.5/kmで5km
阿部恵美子	自分に甘すぎて走れなかった。	ウィメンズマラソン 5時間切り
成田暁穂	あまり走れなかった。週一のみ。	長野完走したいです。
富永富士夫	参加数増やします。	健康マラソンに徹します。
伊熊淳司	少し太りました。	毎日走る！
松木よしみ	スピード走が足りなかった。	ウィメンズサブ4
松山よし子	少しやせました。	例会皆勤
山崎篤	息子よりも練習量が少なかった	毎月絶対に150kmは走る
山崎聖	申告タイムの誤差が大きかった	10kmで43分を切る
田中慶二郎	1年を通してあまり走れませんでした。	最近、朝少しずつ走るようになり復調してきたので、止めずに継続したいです。
柴田好明	サブ4が出来なかった。	来年こそ、サブ4を達成します。

小川博史	良かった事：5000mとフルマラソンで愛知マスターズM55記録を更新出来た。 悪かった事：ハーフマラソンで更新出来なかった。	フルマラソン2時間35分切り、ハーフマラソン1時間15分切り。コロナ前の走力に戻るぞ！
中村南美	2015年以来、故障や体調不良などで殆んど走れていませんでしたが（年間二桁で、一桁の年もあった）、2021年5月に仕事を辞めたらポチポチ走り始め、6月からは、何と5年半ぶりの月間50キロ超で推移してます。以前から比べると、全くスピードも距離も踏めてない走りですが、徐々に上がってきました。例会は元旦に風邪をひいたりして出席できませんでした。	気力はまだあるのですが体力がついていかなくなってます。ラン・スイム・山歩きなど無理のない程度に、されど自分なりに少しだけ追い込んでいけたらと思っています。取り敢えずは、月間100キロと3回以上の例会出席を目標とします。
時岡由加里	2021は転倒による怪我で体調が悪く走る気持ちになれませんでした。	まだまだレースに出る状態ではないので2022は美容と健康の為に楽しく走ろうと思っています。
尾上稔	家のことが何かと忙しくなって初めて、今まで自由に走っていたことに気づきました。	家族の理解に感謝しつつ、日々自己ベスト更新を目標に走ります。
甘粕昭	大腿骨の骨折、掌の怪我、脹ら脛の肉離れと3回も怪我をした。	怪我をしないように慎重ランを心がけたい。走力がいくら減退しても、83才の私は、老齢に抗して走り続けたい。
香山智之	スピード練習が足りなかった。	フルマラソンで自己ベスト更新。

### ☆大会申し込み情報

2022.5.22 黒部名水マラソン 2022年1月6日(木) 正午～申し込み開始 6000名、10000円