

走友

2022年3月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆集合場所のお知らせ

☆コスモカッパ-漂走記プチ

☆集合時間について

～名古屋市内の旧飯田街道 (2)

☆3月の例会メニュー

☆コーチからのアドバイス

☆メ〜テレ駅伝について

vol.11 ～ポジティブラップ、ネガティブラップ～

☆水曜練習3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。

☆3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
3月6日	距離走 (最大) 25km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	ウエメンズに向けての仕上げのペース走
3月13日	インターバル 1000m×5本(レスト3分～4分/400m)	心肺機能強化。本数を5本にしているので、 普段のインターバルよりペースを落としても よし!
3月20日	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し!
3月27日	野外走(花見ランに変更の場合あり) 滝の水公園(往復11km+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!
4月3日	距離走(最大)30km(花見ランに変更の場合あり) A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最 後まで同じペースで頑張ろう! 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。
4月10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!

※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。

☆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

既に2月会報でご連絡したように、2月13日にモリコロパークで予定されていたメ〜テレ駅伝が、新型コロナの感染拡大を理由に中止となりました。

送られてきた参加賞のうちクオカード（25,000円）は今後のイベントや野外走での経費として利用させていただきます。他の参加賞（スガキチャーメン・手袋・エコバッグ）は今後のイベントの景品として利用致します。

またオンラインマラソンについては、昨年同様、会としては特に行いませんのでご了承ください。

☆コストカ - 漂走記プチ～名古屋市内の旧飯田街道 (2)

さあ、前回の続き、第2回です。

川名公園を出ると、そこは「山中」の交差点です。

旧飯田街道も幹線道路となった国道153号線に吸収されました。ここからはしばらくの間、地下鉄鶴舞線にほぼ沿う形になります。

せっかく？国道に吸収された飯田街道ですが、枳中の手前で道は2方向に分岐しています（写真⑤）。

車であれば迷わず広い右の国道でしょうけど、旧街道は左です。

聖霊病院を左に見てさらに直進すれば、また国道に吸収されちゃいますけどね。要するにわずかに500mほどですが、ここだけ車用にバイパスが作られたわけですね。

合流したらすぐに反対側の歩道に渡りましょう。すると突然右側に大きな池と日本庭園風の公園が現れます。（写真⑥）

「隼人(はやと)池公園」です。なぜ隼人なのか？

尾張藩（尾張徳川家）の附家老であり、犬山藩2代藩主(犬山城主)でもあった成瀬正虎が造成したため池だからです。この成瀬氏は代々「隼人正」という役職を担っていました。



写真⑤枳中分岐



⑥隼人池公園

附家老というのは、普通の家老と異なり、尾張徳川家の臣下として振る舞いつつも、正式には江戸幕府から「付けられた」家老なんですね。要するに尾張藩の家来ではなく、江戸将軍家の家来。人事権は江戸にあり、尾張を見張る役割もあったわけです。現代風に例えるなら、名古屋支店長の下に、社長直属の得体の知れない部長が送り込まれてる構図でしょうか。

ゆえに結構な権限を有し、成瀬正虎は現在の名市大病院の北東辺りに新田を開発し、「藤成新田」と名付けます。現在も桜山から東に向かう幹線道路を藤成通、て言いますよね。そしてその新田に水を取りこむために造成したのが、この隼人池なのです。ちなみに藤成の由来ですが、「藤原家の末裔の成瀬だ！」と主張してるわけです。何だか威張ってますね。

この附家老という制度が、江戸中期に名古屋を江戸・大坂（大阪）と並び称されるほどの巨大都市に変貌させた名君、尾張7代藩主徳川宗春公の足を引っ張ることになります。この辺りの詳細は、職場で発表する機会に恵まれ、レポートにまとめてあるのですが、長くなりますし、旧街道を走る趣旨から離れてしまうので省略します。そのうちもしかしたら我が走友会HPの「紹介されました3」として、小川さんの記事の下に追加される...かもしれませぬ。（興味あるかた、個人的にお問い合わせください）

おっと、隼人池に長居してしまいました。
さらに東進します。
名古屋市民的には、「杵中」の次は「八事」ですね。

八事といえば、江戸時代には郊外の景勝地として有名だったようです。確かにあちこち坂道ありますからね。
残念ながら現在の「八事」は地下鉄鶴舞線と名城線が通る市街地で、学生の姿も多く、景勝地の面影はほとんどありませんね。

そして景勝地八事のシンボル、八事山興正寺(写真⑦)。
正面に見える立派な五重塔は重要文化財に指定されています。
高野山真言宗の別格本山として1688年に建立され、2代藩主徳川光友公の帰依を受け、尾張徳川家公式の祈願寺として厚く信仰・保護されました。
特に先に出てきた宗春公は、失脚後の悠々自適の半生の中で、たびたび興正寺を訪れ、参拝したとされています。

ちょうど飯田街道(国道153)を挟んだ反対側には八勝館(写真⑧)。

明治時代から続く老舗料亭として有名ですね。八事の景勝地を愛でながらの和の空間は評判で、昭和天皇もご利用になったとか。現在も当時の建物も一部が残り、2020年に重要文化財に指定されました。

でも以前は敷地全体がもっと和風で立派だったんですけどね。マンション風の建物も存在してませんでした。

学生時代にここで掃除の日雇いバイトをした記憶があります。あまりに立派なため、傷つけたらどうしようなどと思いつつ、雑巾掛けすら恐る恐るやったことを思い出します。

さあ、飯田街道はこの先、植田・原、と、地下鉄鶴舞線に沿ってかつての集落を進み、名古屋宿を発って最初の宿場町、平針宿に到達します。

ただし、コストが-としてはここで街道を外れ、緑区の自宅を目指しますので、この先の飯田街道はまたの機会に紹介するとしましょう。

名古屋市内の飯田街道編としては、ここで締めたいと思います。

次回はあるのでしょうか？そしてあるとしたらどこを紹介しようかな？まだ何も考えていないコストが-です。

ってか、HP(コストが-発信！)の更新もしないとな...



写真⑦八事山興正寺



写真⑧八勝館

☆コーチからのアドバイス vol.11 ～ポジティブラップ、ネガティブラップ～

コーチの小川です。今回はフルマラソンを走る時のポジティブラップ、ネガティブラップについて僕の考えをお話します。

フルマラソンを走る時、通常、後半の方がペースが落ちるので、ラップタイムが増えるという意味でポジティブラップと言います。逆に後半の方が速く走る事をラップタイムが減るという意味でネガティブラップと言います。それぞれの良い点、悪い点を考えてみました。

1-1 ポジティブラップの良い点

マラソン後半になると、疲労が蓄積したり、エネルギーが不足してきたりするので、自然な成り行きとしてペースが落ちます。後半のペースダウンが最小限になる様に、前半のペースを適切に設定すれば、ベストタイムが出た時のラップは結果的にネガティブラップになっていると思います。

1-2 ポジティブラップの悪い点

前半のペースを見誤ると、後半ペースが大幅ダウンして撃沈する可能性があります。42km先の状態を予測して、スタートのペースを決めるのは確かに難しく、自分のコンディションやコースの状況などを考慮して、最適な前半のペースを割り出さなくてはなりません。

2-1 ネガティブラップの良い点

前半は余力のあるペースで走るので、後半に撃沈する可能性が低くなります。タイムが大幅に悪くなる可能性は低くなります。後半、ペースダウンしている人たちが抜いていくのは気持ちが良いです。

2-2 ネガティブラップの悪い点

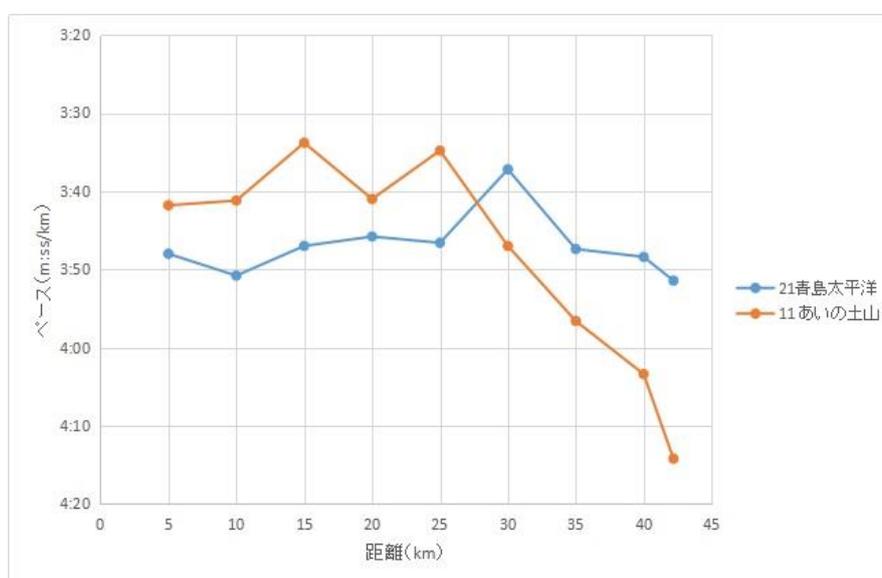
前半のペースが遅過ぎると、後半挽回が出来なくなります。貯金し過ぎて使い切れずに終わるイメージです。前述の様に、いくら余裕のあるペースで前半走っても、後半ペースを上げるのは結構精神力はいると思います。

ここまで書いてきて改めて考え直すと、本来、ネガティブラップは狙ってやるものではなく、後半余力が残っていたらペースを上げて、結果としてネガティブラップになっていたというのが正しい走り方だと僕は思います。自分の現在の実力と、コースコンディションが分かっている、何時間何分くらいで走れそうだと精度の高い目標タイムを設定できるのであれば、ポジティブラップがベストな走り方だと思います。但し、そこまで正確に自分の実力を把握できていないのであれば、前半ある程度余裕のあるペースで走って、後半、余力を使い

切る気持ちで全力で走れば、前半飛ばし過ぎて後半撃沈するよりは良いタイムが期待できるでしょう。ポジティブラップでもネガティブラップでも撃沈せずに自分の力を出し切る事が大切です。ポジティブラップの場合、スタートから42km先の標的を狙う長距離ミサイルみたいなものなので、発射角度（ペース）を誤ると、大きくゴールタイムを落とす可能性もあります。ネガティブラップは25kmから30kmまで余裕を持って標的に近寄り、そこから短距離ミサイルを発射する様なイメージなので、残り15km足らずを全力で走って、たとえ最後の最後で失速したとしてもたかが知れているのでそこそこのタイムでゴールする事が出来るでしょう。

僕の走ったマラソンで同じ様なタイムで走った実例で説明します。ポジティブラップは2011年 あいの土山マラソン、記録は2:39:16、前半1:17:10、後半1:22:06、ネガティブラップは2021年 青島太平洋マラソン、記録は2:39:24、前半1:20:13、後半1:19:06です。グラフは横軸に距離、縦軸にペースを示しています。どちらも25kmまではイーブンペースで走り、そこから徐々にペースダウンするか、ペースアップするか分かります。25kmまではイーブンペースで走れなければその後撃沈確定だと思しますので少なくとも25kmまではイーブンペースで走りましょう。あいの土山は前半3:35~3:40/kmで走ったのがオーバーペースだった様で25km以降急激にラップが落ちていきます。青島太平洋の方は同じく25kmまではイーブンペースで、3:45~3:50/kmは僕にとってはかなり楽なペースで抑えて走っています。30kmでペースを上げて35kmでさらに上げたかったのですが疲労が溜まっていて思うようには上げられませんでした。それでも前半抑えて走った分、前半と同じくらいのペースは維持しています。

僕の例はあまり良い例ではなかったのですが、ポジティブラップは前半後半のペースダウンはキロ20秒以内、ネガティブラップは35kmのラップがピークになる様なペース配分が良い様です。今回はここまでにしておきます。



☆水曜練習3月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於：3/2川名公園 3/9～瑞穂北陸）

今月のコンセプト(標語?)	
★水練は自主練習会です。参加は任意・自己責任でね♡	
★さあいよいよ北陸に帰りまーす(⊗>∪<⊙)。☆♡	
★疲労を抜いて万全の体調で！今シーズンの締めくくり。	

日時	グループ	メニュー	記事
2日	A	①約400mI×10本(つなぎ200m)+②1000mT	基本のインターバルで刺激入れ。
	B	約400mI×10本(つなぎ200m)	基本のインターバルで刺激入れ／西尾組は調整でBをお勧め。
6日		25km走	(参考:例会)
9日	A	①5000mT+rest+②400m×3本F(つなぎ200m)	祝！北陸復活の第5回天白なんちゃって記録会
	B	5000mT+jog	ナゴヤウィメンズの最終刺激のトライアル。
13日		1000m×5本I	(参考:例会)
16日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	まだマラソンシーズン続いています。
	B	①6000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	まだマラソンシーズン続いています。
20日		10kmTrial	(参考:例会)
23日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	尼練メニューを久しぶりに…。
	B	①1500m×2本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	尼練メニューを久しぶりに…。
27日		滝の水公園野外走	(参考:例会)
30日	A	①1000m×7本(つなぎ200m)+rest+②200m×3本F	新シーズンに向けてスピードを戻していきましょう。
	B	①1000m×5本(つなぎ200m)+rest+②200m×2本F	新シーズンに向けてスピードを戻していきましょう。

※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♪)

☆大会申し込み情報

北海道マラソン 2022.8.28(日)開催 定員20000人、16500円

3月6日(日)18:00～4月4日(月)18:00 (※定員を超えた場合は抽選)