

走友

2022年4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

☆集合時間について

☆4月の例会メニュー

☆マラニックについて

☆例会日誌より

☆コーチからのアドバイス

vol.12 ～トレーニングの種類とそれぞれの意味～

☆水曜練習4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にお願い致します。

☆4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
4月3日	花見ラン	山崎川まで走り花見を楽しみます。
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！
4月17日	ビルドアップ走 (最大)20km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5kmごとにビルドアップできたら理想です。
4月24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！
5月1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	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。
5月8日	インターバル 3000m→2000m→1000m(レスト400mジョグ)	レストのジョグで心拍、呼吸を落ち着かせることを意識しよう。

※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6:30です。

☆マラニックについて

担当リーダー: 桜・小林（一）・田中（慶）

他担当者: 松木 中神 時岡 日面 志村 斎藤 岡本 坪井 富永

開催日: 2022年5月29日(日)

集合場所・時刻、コースなどの詳細は、決定次第、例会およびMLにてお知らせいたします。

☆例会日誌より

2022.3.20 タイムトライアル

10km				
順位	氏名	目標タイム	実績タイム	差
1	山崎父	23:00	22:28	0:32
2	松山	27:00	25:16	1:44
3	川邊	26:00	27:13	-1:13
4	阿部	31:00	29:11	1:49
5	伊熊	32:00	30:16	1:44
6	小山	32:00	30:30	1:30
7	甘粕	34:00	32:23	1:37
8	松本	33:30	33:12	0:18
9	石川	35:00	34:50	0:10
10	大井	00:00	36:05	-36:05

5km				
順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	小川	38:00	38:40	-0:40
2	桜	40:00	39:45	0:15
3	尾上	41:00	41:05	-0:05
4	小林一	42:30	42:12	0:18
5	中神	49:00	50:08	-1:08
6	柴田	50:00	47:29	2:31
7	鏡味	50:00	49:27	0:33
8	徳富	53:00	51:27	1:33
9	松木	55:00	53:41	1:19
10	日面	59:59	DNF	

☆コーチからのアドバイス vol.12 ～トレーニングの種類とそれぞれの意味～

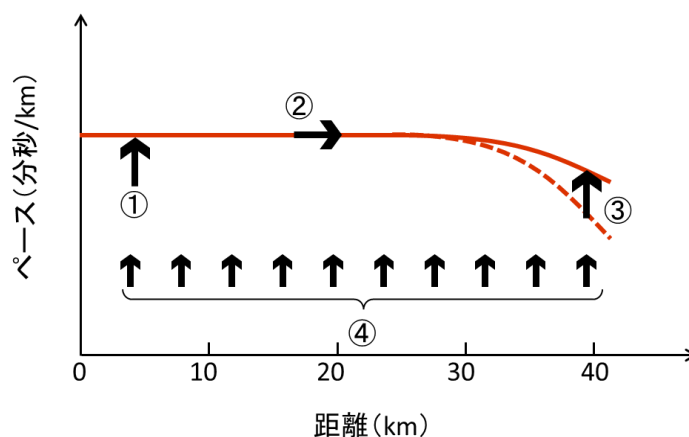
コーチの小川です。トレーニングにもジョギングからペース走やインターバルなど、いろいろな種類のトレーニングがあります。今回はフルマラソンを走る事を前提に、それぞれのトレーニングがどのような意味を持つかという事についてお話したいと思います。

1. インターバル走、5000mくらいまでのタイムトライアルなど

400m×10本とか、1000m×3本とか、5000mくらいまでの比較的短めな長距離走は心拍数が上がり筋肉も速筋を使う比率が上がります。これらのトレーニングは短い距離でのスピードが身に付くトレーニングになります。サブスリーを目指すランナーが5000mだけを走って21分20秒でしか走れなかったら当然フルマラソンでサブスリーは出来ません。目指す目標タイムに対して短い距離なら余裕で走れるスピードを身に付ける必要があります。42kmを走るのに、最初の5kmでハアハア、ゼイゼイ言っていたら到底そのペースは最後まで維持出来ません。図1で言うと①のスピードを上げるためのトレーニングになります。

2. 10km～25kmペース走など

1. で鍛えたスピードを少しずつ長い距離まで維持出来る様にするトレーニングが10km～25kmペース走、あるいはビルドアップ走になります。ペース走やビルドアップ走は、その距離なりの全力に近いスピードを保ったまま、または最終的に全力になる様なペースで走る事で、スピードを高い状態に保ったまま長く走れる様になります。これをスピード持久力と言います。25kmをJOGしてもスピード持久力は身に付きませんので念のためお断りしておきます。ハーフマラソンまでしか走らないという人であれば、スピードトレーニングはこの距離までで十分だと思います。図1で言うと②になります。



- | | |
|--------------------|---------------|
| ①インターバル走、5000mTTなど | :スピード向上 |
| ②10km～25kmペース走など | :スピード持久力 |
| ③40km走など | :フルマラソン後半の持久力 |
| ④10kmJOG、3時間LSDなど | :走るための器作り |

図1

3. 40km走など

40km走は25kmペース走などのスピード持久力を鍛えるトレーニングとは少し意味合いが異なります。僕はお医者さんではないので、医学的に本当にそうなのかは分かりませんが、以下の様なイメージで考えています。フルマラソンで25kmを超えると、筋肉に蓄えられていた直ぐに使えるエネルギーが枯渇し始めます。その状態になると直ぐに使えないエネルギーである脂肪などが直ぐに使える状態に変換されて枯渇したエネルギーを補おうとします。その補う能力を40km走で鍛えます。この能力を鍛えるためには枯渇した状態を作らなければならないので、連続して40km走る必要があります。仮に20kmペース走を数時間なり時間を置いて2回連続で行っても40km走の効果は得られません。1回休んでいる間にエネルギーが補われてしまうからです。フルマラソンで自己ベストを狙っている人は是非とも40km走を行ってこの能力を鍛えて下さい。ペースは本番の8割～9割くらいで、3～4週間前に実施すると良いと思います。40km走となるとそれなりに時間を取りますので、難しいという方は、練習替わりに本命レースの1ヵ月前くらいに練習替わりに1本フルマラソンを予定に入れるのも手だと思います。練習替わりと言っても効果を上げるために全力で走って下さい。図1で言うと③です。

4. 普段のJOGやLSDなど

ここまでの3項目のトレーニングはフルマラソンでタイムを出すために必要なトレーニングですが、これらのトレーニングに耐えられる器を作るためのトレーニングが普段のJOGやLSDなどになります。例えばサブスリーをするにはある程度の月間走行距離や10kmレースの参考タイムなどをクリアすれば目標達成は出来るのですが、その目標をクリアするための器が無い事にはその目標に到達する前に故障してしまいます。1週間のうち、上の3項目のトレーニングは2回から頑張って3回を上限にして、その他の日はJOGか休息日で繋ぐと思います。この繋ぎのJOGが非常に重要な意味を持つので継続して行って下さい。月間走行距離のうちスピードトレーニングは3割～4割、JOGが6割～7割くらいが目安だと思います。この走るための器は一朝一夕で大きくはなりませんので1年がかりとか数年かけて徐々に大きくなっていくので地道な努力が必要です。図1で言うと④になり、全体の底上げの意味合いがあります。

今回は以上になります。

☆水曜練習4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?)

★水練は自主練習会です。参加は任意・自己責任でね♡

★新シーズンのスタートです！少し刺激を入れてスピードつけていきましょう。

★感染対策も引き続き各自の責任で！

日時	グループ	メニュー	記事
3日		30km走	(参考:例会)
6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。
10日		10km申告タイム走	(参考:例会)
13日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+②200m×3本F	①も②も1本づつガチで走って追い込みましょう。
	B	①2000m×2本R(つなぎ800m)+rest+②200m×2本F	①も②も1本づつガチで走って追い込みましょう。
17日		20kmBU走	(参考:例会)
20日	A	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+②400m×5本I(つなぎ200m)	それぞれのペースを大切に走りましょう。
	B	①1000m×3本I(つなぎ200m)+rest+②400m×3本I(つなぎ200m)	それぞれのペースを大切に走りましょう。
24日		東山野外走	(参考:例会)
27日	A	①5000mT+rest+②400m×3本I(つなぎ200m)	第6回天白なんちゃって記録会。 現状把握して気持ちの良いGWを迎えましょう！
	B	5000mT+jog	
5月1日		25km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♪)

☆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

4月4日(月)18:00まで (※定員を超えた場合は抽選)

金沢マラソン 2022.10.30(日)開催 定員12000人、15000円

4月19日(火)10:00～5月25日(水)17:00まで (※定員を超えた場合は抽選)

横浜マラソン 2022.10.30(日)開催 定員23000人、20000円

4月26日(火)12:00～5月17日(火)23:59まで (※定員を超えた場合は抽選)

しまだ大井川マラソンinリバティ 2022.10.30(日)開催 詳細は4月中旬決定

6月1日(水)申し込み開始

富山マラソン 2022.11.6(日)開催 定員14000人、13000円

4月23日(土)12:00～ 先着順

おかやまマラソン 2022.11.13(日)開催 定員12000人、14000円

4月14日(木)0:00～5月16日(月)23:59まで (※定員を超えた場合は抽選)