

走友

2022年9月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

【重要】新メーリングリスト運用について

「ALL SERVERメーリングリスト」が運用不能につき、7/23より新メーリングリストを運用しています。メールが届いていない方は、迷惑メールフォルダを確認ください。不明点あれば、mail@tempaku-rc.comまで連絡ください。

～目次～

☆集合時間・場所のお知らせ

☆9月の例会メニュー

☆定例総会のご案内

☆ミニ駅伝のご案内

☆ザバス勉強会のご案内

☆コーチからのアドバイス vol.16 ～ペース感覚～

☆例会日誌より

☆コストガ-漂走記P 名古屋市内の旧東海道(2)

☆水曜練習9月メニュー

※有志による自主練習会

☆大会申し込み情報

☆集合時間・場所のお知らせ

6:30:菅田橋下

・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。

☆9月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
9月4日	距離走 (最大) 15km 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11日	インターバル 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18日	ミニ駅伝	
9月25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!
10月2日	東濃駅伝選考会(第1回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝のメンバー目指して全力で走り切 ろう!
10月9日	東濃駅伝選考会(第2回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝予選2回目。ターゲットタイムを設 定して実力を出し切ろう!

☆定例総会のご案内

注意：昨年までと開催日(10月第1週)、時間(9:30)、場所が変更となっています。

担当：椛、三森

日時：**10/2（日） 9:30～11:30**

場所：**中根コミュニティーセンター**(中根公園横)

名古屋市瑞穂区白砂町4丁目144番地の1
第45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。



※必ず徒歩または自転車で参加ください。(例会場近くです。駐車場ありません!)

※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。

☆ミニ駅伝のご案内 担当 小川、尾上

9/18に毎年恒例のミニ駅伝を開催します。

今年もコロナ禍の中での開催となりますので、3密を避けながら非接触リレー方式で行います。短い区間も設定します。チーム力が拮抗する様にチーム編成しますのでスピードに自信の無い方も遠慮なくご参加下さい。

お子さんの参加もOKです。チーム編成の参考にするため走力を教えてください（1500m〇分〇秒など）。

コロナが怖くて家に閉じこもっているより、みんなで楽しく運動して免疫力を高めていきましょう！

ついては、参加者募集しますので、ご希望の方はお名前と参加方法（①～③）をML、例会等で、小川または尾上までお知らせください。

- 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：9/4（日）例会までにご連絡下さい。

* 賞品準備やチーム編成のためご協力ください。

☆ザバス勉強会のご案内

ミニ駅伝の後、株式会社明治の栄養士をお招きして勉強会を実施します。

日時： 9月18日（日） 10：30 ～ 11：30

場所： 八事東コミュニティーセンター（昨年までの総会と同じ場所）

講師： 永谷 美沙（ながや みさ） 先生（株式会社明治 管理栄養士）

（株）明治にはザバス（プロテイン）やVAAM（アミノ酸）の商品があり、これら商品をランナーに広く知っていただきたいとのことです。勉強会では、プロテインやアミノ酸の有効性や、アスリートが効果的に活用した事例紹介を通して、私たちランナーの記録向上や健康維持へのヒントが得られることと思います。またサンプリング（試供品）もあるとのこと。ミニ駅伝の後、ぜひご参加いただき、マラソンシーズン到来に備えましょう！

会場案内図



☆コーチからのアドバイス vol.16 ～ペース感覚～

コーチの小川です。今回はペース感覚についてお話します。

1. ペース感覚の重要性

今どきは大多数のランナーがGPSウォッチを持っているので、キロ何分で走りたいと思った時にGPSで確認すれば分かります。しかし、GPSの瞬間ペースは誤差があり、ばらつきます。自分の体感でペース感覚を覚えておく事に越した事はありません。訓練次第でペース感覚は養われ、GPSに頼らずとも、今、自分がキロ何分何秒くらいで走っているかが分かる様になります。ペース感覚が分かっているならば、レースの時に想定したペースで走ろうとした時に、1km毎の距離表示が出てくるまでの間も思ったペースで走れる様になります。想定ペースと違うペースで走ってしまうと、レースで自分の実力を十分発揮できません。例えば、フルマラソンの最初の1kmを想定ペースより5秒早く走ってしまったら、後半数10秒から分単位でそのつけが回って来ます。現状の自分の実力から想定ペースを決めたら、本番レースではひたすらそのペースで走るのみです。

2. 一定ペースの重要性

ペース感覚を養うと、ペースのばらつきも少なくなります。僕のレベル（フル2時間40分くらい）の選手でも集団で走っていると結構ペースを上げたり下げたりする人がいます。一定速度を保つのに対して、ペースがばらつくという事は加速、減速を繰り返している事になり、無駄なエネルギーを使っているだけです。極力、一定ペースで走りましょう。場合によっては集団から離れたら、集団を引っ張ったり、自分のペース感覚に自信を持って一定ペースを保てるようになりましょう。良く、応援団の前でペースが上がる人、給水前後でペースを落とす人などいますが、無駄なエネルギーを使うだけなので極力一定ペースで走りましょう。

3. 負荷一定のペース

一定ペースと言ってきましたが、レース中の風などの気象条件、上り下りなどの地理条件、当日の自分のコンディションなどによってペースは調整しなければなりません。何が何でもキロ何分何秒で走るべきだと言っている訳では無く、状況によってはペースを調整しましょう。速度一定ではなく、負荷一定です。自分のコンディションは、今日は調子が悪いからキロ何秒ペースを落とそうとか、感覚で分かる方が良いです。調整能力は慣れるまでは心拍数の測定機能のついた腕時計を利用するのも良いと思います。

4. 申告タイムトライアル（以下TT）での実例

例会で恒例の申告TTは良いペース感覚の訓練になるので活用しましょう。目標タイムを決めてからペースを計算するのではなく、10km（5km）ならどれくらいのペースで行けそうかというイメージから目標タイムを決めましょう。ハーフくらいまでの距離ならエネルギー切れを心配する必要は無いので一定ペースで走り切る前提で計算して下さい。10kmくらいの距離で後半バテるといふ人はペースを修正して下さい。前半抑えて一定ペースで最後まで力を出し切る走りの方がタイムは良いと思います。

参考にここ最近の申告TTでの僕の結果を載せます。5/15は普通のTTでしたが目標を決めて時計を見ずに走ったので申告TT相当とします。

5/15は特に疲れも無く普通の体調だったので、キロ3分36秒くらいで走れるだろうと思い前後半でややペースが上がりましたが思った通り走れました。

6/19は前回より少し調子が良いと思ったのでキロ3分35秒くらいで走れるだろうと思いましたが、前半は思った通りでしたが後半暑さでバテてタイムを落としました。

8/21は前日の土曜日に2時間耐久の自転車レースを走ったばかりで疲れが残っていたので、キロ3分45秒くらいで走るのが精一杯だろうと思って目標タイムを低くしましたがそれでもまだ足りなかったみたいで申告と実績が大きくずれました。

日付	申告	実績	差	ペース	前半	後半
5月15日	36:00	36:00	0:00	3:36	18:06	17:54
6月19日	35:50	35:58	0:08	3:36	17:54	18:04
8月21日	37:10	38:36	1:26	3:52	19:16	19:20

申告TTで0秒を狙うのは偶然も重ならないとなかなか難しいと思いますが、ペース感覚を鍛えると10kmで±20秒程度は狙える様になると思います。あと、最近のTTの結果は10kmについては前半後半のタイムも載せる様にしていますので、前半後半でペースが一定になっているかもチェックして下さい。疲労やレースのコンディションでペースをどれくらいにしようか調整するのはなかなか難しいと思います。実際に8/21の僕の結果は疲れた状態ではペース感覚が大きく鈍っていたのでまだまだ修行が足りないなと痛感しました。いろんな状況で自分のペースがどのように変化するか経験値を積む事も大切です。皆さんもペース感覚を常に気にしながら走る様にして下さい。

☆例会日誌より

2022.8.21 申告タイム走

5km

No	氏名	申告タイム	実績タイム	差	順位
1	小山	29:00	29:01	-0:01	1
2	椛	21:40	21:24	0:16	2
3	尾上	19:30	19:48	-0:18	3
4	柴田	25:30	25:07	0:23	4
5	伊熊	32:30	33:53	-1:23	5
6	横山	30:00	28:00	2:00	6

10km

No	氏名	申告タイム	実績タイム	差	順位	前半	後半
1	山崎聖	47:00	47:07	-0:07	1	23:31	23:36
2	岸端	47:30	47:19	0:11	2	23:45	23:34
3	松山	55:00	55:33	-0:33	3	27:26	28:07
4	小林一	50:00	50:41	-0:41	4	25:07	25:34
5	小川	37:10	38:36	-1:26	5	19:16	19:20
6	前川	46:45	49:07	-2:22	6	25:07	24:00
7	小林丈・河村	44:00	46:43	-2:43	7	22:15	24:28



☆コモイカ -漂走記7- 名古屋市内の旧東海道(2)

平部町常夜灯からが、江戸から数えて40番目の宿場町、鳴海宿となるわけですが、ここでちょっと寄り道しましょう。

東海道はそのまま扇川を渡って直進ですが、渡る手前で左折します。(つまり扇川に沿って走ります)

またすぐに橋がありますが、これも渡らずに左折。何の変哲もない民家の敷地内！(庭！)。ここが「中島砦」の跡地です。(写真⑤)

立派な門扉があり、勝手に入っていいの？と心配になりますが、大丈夫です！表札代わりに「所有者様の好意により自由に見学OK」という趣旨の案内板が掲げられていますから、安心して中に入りましょう。

1560年の桶狭間の合戦前に、織田信長が築き、約260名もの兵を配置したとされています。「砦(とりで)」というのは前線基地として急造された簡素なお城、とでもいえば良いのかな？

駿河（静岡県中部）を本拠とする超有名な武将、今川義元が大軍を率いて尾張まで攻め入り、まさにやりたい放題の状態で、すでに大高城も鳴海城も軍門に下っていました。そして鳴海城対策として築かれた砦の1つがこの中島砦なのです。

さあ、東海道に戻りましょう。扇川を渡ればいよいよ鳴海宿の中心部です。

200mほど進んだところで、なぜか道が「乙」のように折れ曲がっています(写真⑥)。もちろんこれにも意味があり、「升形」と呼ばれています。

こうやって折り曲げることで、町全体を見通せなくしたり、歩みを遅くしたりして、万一の場合の敵の侵入を防ぐ役割を担っていたのです。現代では、行き交う車がここで皆ブレーキを掛けることとなり、結果として安全運転に一役買っています。江戸幕府が将来の車社会までを見通していた...わけではないと思いますが(笑)。



写真⑤ 中島砦跡



写真⑥ 鳴海宿升形

そのまま進めば「本町」の信号です。名前の通り、ここが宿場の中心だったのでしょ。東海道はもちろん直進です。

左手に白と黒の蔵のような建物が見えてきました。ここが鳴海宿の本陣跡です。（写真⑦）本陣とは、宿場の中で最も格式高い宿のこと。参勤交代の際のお殿様や重臣、皇族や公家など、要するに「どえりゃ～偉い人」が宿泊したとされています。

さらに本陣に入りきらないどえりゃ～偉い人や、本陣に何かトラブルがあった際の予備として、脇本陣がありました。そして、我々庶民が泊まるのは旅籠（はたご）です。

鳴海宿は、本陣1軒・脇本陣2軒・旅籠68軒という、東海道の中でも比較的大きな宿場とされています。

この本陣跡の北方100mほどの場所には児童公園として整備された「鳴海城跡」もあるんですけどね。先述の通り、桶狭間の戦いの時点では、今川方の城です。とはいえ、東海道を走る趣旨から外れますからね。今回はパスしましょう。

さあ、足を進めましょう！「作町」の交差点で東海道は大きく右（北）にカーブします。（ちなみに南に分岐する道は旧常滑街道で、名前の通り、ここから常滑に向かっていました。現代の国道247号の前身にあたりますね。）

左手にオートボックスを見て、「三皿」の信号で県道36号を渡って直進です。

緩やかに左へカーブしつつ、目に入ってきたのが、またまた常夜灯です。「丹下(たんげ)常夜灯」といい、1792（寛政4）年に設置されたものです（写真⑧）。そして鳴海宿の西側

（京側）の入口を指しています。前号に出た「平部町常夜灯」と対になるわけです。有松から走ってきた身としては、ここで鳴海宿は終わり、ということになりますね。

東海道はもちろん直進ですが、さて、ここでまたちょっと寄り道です。常夜灯の脇から伸びる、車1台がやつの道に入ってみましょう。100mほどでまた同じような道同士の十字路がありますから、そこを左折して坂道を100mほど登ります。



写真⑦ 鳴海宿本陣跡



写真⑧ 丹下町常夜灯

はい、ありました！「丹下砦跡」。(写真⑨) これも先ほど見た中島砦と同様、織田信長が鳴海城対策として築いた砦の1つなのです。この2つに加えて、現在の名鉄自動車学校近くにあった「善照寺砦」と合わせて「三砦」と言われています。

ちなみに大高城対策として、丸根砦や鷺津砦なんでもものもJR大高駅周辺に残ってたりするんですが、東海道からは大きく外れるため、またの機会にしましょう。

いずれにせよ、駿河からやってきた今川義元が三河どころか緑区にまで圧倒的な大軍によってズカズカと、そしてやりたい放題の侵攻してきてるわけです。

織田信長も必死だったんですね。決して「うつけ」ではなかったこともよく分かります。何も知らない何も知らないフリをして、鳴海城と大高城を取り囲み、彼らの連絡ルートを絶ちつつ、静かに桶狭間での大逆転を狙っていたわけです。それは偶然や思いつきではなかったことを砦群が教えてくれています。

「何も知らない何も知らない」ような顔をしつつ、実に綿密な対策を練っていたわけですね。そもそも対策なんでもものは、相手に知られた時点で対策になってないわけですからね。相手に知られないように静かに準備することにカッコ良さを感じるのは私だけでしょうか。そして東海道として整備されたのは徳川が実権を握った江戸幕府になってからですが、それより前の戦国時代、織田からも今川からもこの界隈が重要視されていたことがよく分かりますね。

さて、丹下常夜灯まで戻り、東海道をさらに進みますが、紙面の都合もあり、ここでいったん締めましょう。続きは次回♪

☆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。			
★瑞穂利用不可等、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)			
★涼しくなる半ば以降、ボチボチ実戦モードの練習になります。			
日時	グループ	メニュー	記事
4日		15km走	(参考:例会)
7日	A	①<600m+200m(つなぎ200m)>×3set(つなぎ600m)+rest+②1000mT	①600と200を交互に行う変則インターバル! 600T⇒200つなぎ⇒200T⇒600つなぎで1setです。 KG商・A大の定番メニューです。
	B	<600m+200m(つなぎ200m)>×3set(つなぎ600)	
11日		1000×5本I	(参考:例会)
14日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	1本ごとに追い込むレペティション。
	B	①3000mT+rest+②1000mT	1本ごとに追い込むレペティション。
18日		ミニ駅伝	(参考:例会)
21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。
25日		東山野外走	(参考:例会)
28日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	尼練です。中だるみしないこと。
	B	1500m×3本R(つなぎ500m)	尼練です。中だるみしないこと。
(10月)2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♪)

☆大会申し込み情報

富士山マラソン 2022.11.27(日)開催 定員8500人、14500円

～9月30日(金) 先着順

東海ハーフマラソン 2022.12.11(日)開催 定員3000人、5000円

～9月9日(金)

おおがきマラソン(ハーフ) 2022.12.11(日)開催 定員2000人、8000円

～9月30日(金)

加古川マラソン 2022.12.18(日)開催 定員4000人、8000円

～9月5日(月) 先着順

いぶすき菜の花マラソン 2023.1.8(日)開催 定員10000人、10000円

～10月10日(月) 先着順

勝田全国マラソン 2023.1.29(日)開催 定員10000人、8000円

9月30日(金)～10月23日(日) 先着順

別府大分毎日マラソン 2023.2.5(日)開催 15000円

出走権保有者～9月2日(金) 17:00

KIX泉州国際マラソン 2023.2.12(日)開催 定員5000人、16000円

9月5日(月)～9月30日(金) 抽選

北九州マラソン 2023.2.19(日)開催 定員11000人、15000円

～9月2日(金) 20:00 抽選

熊本城マラソン 2023.2.19(日)開催 定員11000人、14500円

9月1日(木) 10:00～9月26日(月) 17:00 抽選

大阪マラソン 2023.2.26(日)開催

～9月5日(月) 詳細はHPを確認ください。

姫路城マラソン 2023.2.26(日)開催 定員9000人、10000円

～9月30日(金) 抽選

東京マラソン 2023.3.6(日)開催 定員38000人、23300円

一般枠 ～9月9日(金) 17:00 抽選

名古屋ウィメンズマラソン 2023.3.12(日)開催 19000円

一般枠 9月15日(木) 20:00～9月21日(木) 23:59 抽選

各自で最新情報を確認ください。