

走友

2022年10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

☆10月の例会メニュー

☆定例総会のご案内

☆イベント報告

☆コーチからのアドバイス

vol.17 ～筋肉・バランストレーニング～

☆コストパフォーマンス - 漂走記P 名古屋市内の旧東海道(3)

☆水曜練習10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

7:00:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

・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。

☆10月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
10月2日	定例総会 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！
10月16日	時間走（最大）2.5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！
10月30日	第3回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	今の実力を実戦形式で確認。このタイムを元に本番の目標タイムを決めよう！
11月6日	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	熱田神宮のスタートから1kmぐらいの所で大学駅伝を応援しよう！現地まで走って向かいます

☆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。

あらかじめご了承ください。



☆イベント報告

2022.9.18 ミニ駅伝

台風の影響が心配されましたが、無事開催されました。

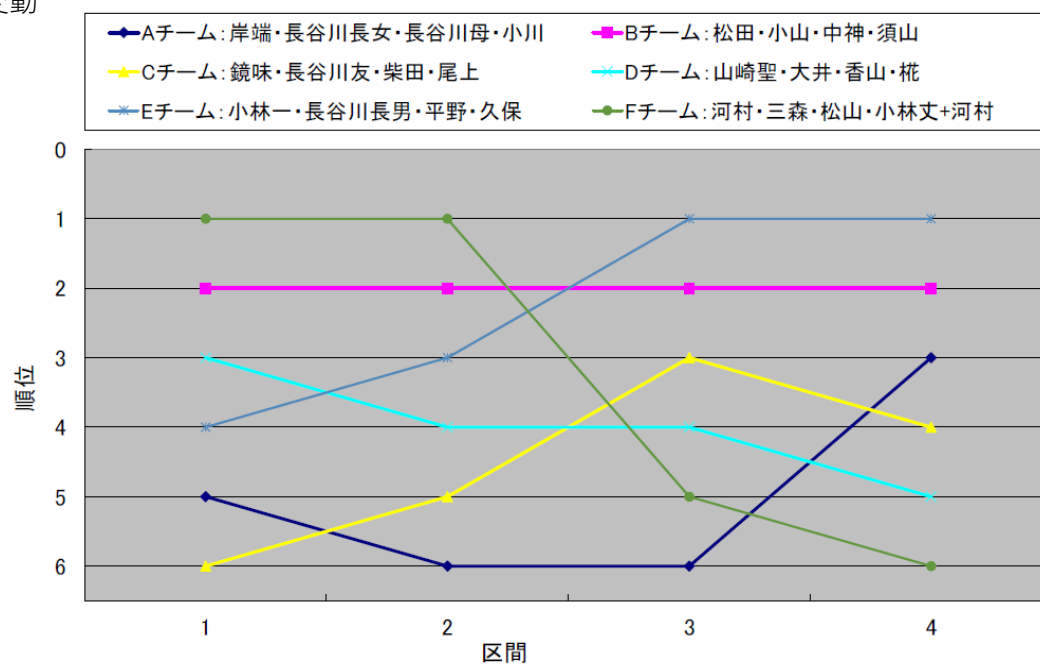
アップ中には虹が見えました。



結果

チーム名	1区			2区			3区			4区		
	選手名	通過時間	順位	選手名	通過時間	順位	選手名	通過時間	順位	選手名	通過時間	順位
Aチーム	岸端			長谷川恵玲奈			長谷川真由美			小川		
		13:13	5		16:18	6		24:41	6		0:37:57	3
					03:05	6		08:23	2		13:16	1
Bチーム	松田			小山			中神			須山		
		12:30	2		15:07	2		23:50	2		0:37:23	2
					02:37	4		08:43	5		13:33	2
Cチーム	鏡味			長谷川友子			柴田			尾上		
		13:19	6		15:55	5		24:04	3		0:38:59	4
					02:36	3		08:09	1		14:55	4
Dチーム	山崎聖			大井			香山			椛		
		12:53	3		15:54	4		24:19	4		0:40:00	5
					03:01	5		08:25	3		15:41	5
Eチーム	小林一			長谷川恵士			平野			久保		
		13:00	4		15:13	3		23:41	1		0:37:15	1
					02:13	1		08:28	4		13:34	3
Fチーム	河村			三森			松山			小林文 & 河村		
		12:29	1		14:49	1		24:36	5		0:42:06	6
					02:20	2		09:47	6		17:30	6

順位変動



優勝 Eチーム



2位 Bチーム



3位 Aチーム



4位 Cチーム



5位 Dチーム



6位 Fチーム



区間賞のみなさん



スタート



☆コーチからのアドバイス vol.17 ～筋肉・バランストレーニング～

コーチの小川です。今回は筋肉・バランストレーニングについてお話します。

1. 筋肉・バランストレーニングの重要性

走るための筋肉は走って鍛えるという考えもありますが、筋トレは走るだけでは鍛え難い筋肉、弱いところを強くするなど、バランストレーニングは効率の良い走り方、故障し難い走り方を習得するなどを目的とする補助的なトレーニングです。

例えば、体幹の筋肉は走るだけではなかなか鍛え難く、むしろ筋トレで体幹を鍛えておくと、走りが安定したり、体幹を使って走りを助けたりすることが出来る様になります。また、ある部分が良く故障するとすると、その部分およびその周辺の筋肉を筋トレで鍛えることで故障し難くなります。

バランストレーニングでバランス感覚を鍛えておくと、自然と着地点にしっかり重心が乗る様になり、効率の良い走りになり、また、膝などの関節に無駄な方向の力がかからなくなるので故障の防止効果もあると思います。

筋肉・バランストレーニングは地道に長く継続して効果が出るので、やった時とやらない時の比較が難しいですが、僕は平日の毎朝、もう5年以上はトレーニングを行っており、以前より故障は少なくなったと思いますし、走りも良くなったのではないかと考えています。

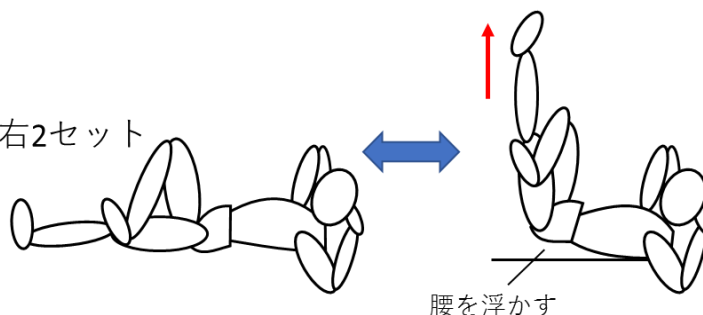
2. 筋肉・バランストレーニングの実際

添付図に僕がいつも行っているトレーニングのいくつかをピックアップして載せます。左に①目的、②鍛える筋肉、③回数、時間を書いています。③は僕の分量なので、初めは少なめから始めても良いと思います。ここにあげた例はいろいろあるうちのいくつかなので、自分に合った筋トレが無ければ、筋トレの本はいっぱい出ていますので自分で探してみてください。その時にバランスを鍛える内容を入れる事をお勧めします。例で挙げたトレーニングにはバランスディスクを使っているものがいくつかあります。バランスディスクは空気を入れた直径30cmくらいのクッションで、スポーツ店やネットで1000円以下で購入できると思います。不安定な状態を作る事が出来るのでバランストレーニングには効果的ですので興味のある方は購入してみてください。バランスディスクが無くても難易度は少なくなりますが、同じ効果のトレーニングは出来ますので初めはバランスディスク無しで行っても良いと思います。

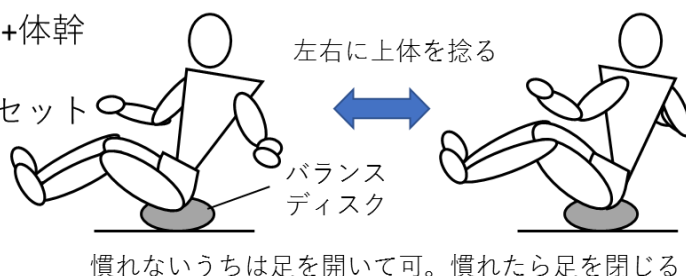
3. 継続の秘訣

筋トレは継続するのが難しく、誰しも3日坊主で終わったりすることが多いのではないのでしょうか？僕もその一人で、家で筋トレをやろうとすると、走った方がいいやと思ってすぐに走りに出かけてしまう方です。家には埃を被った筋トレ用品がゴロゴロ転がっています(^^;)。ランニングと筋トレとどちらか片方しかする時間がないのであれば、ランニングを選ぶしかないと思いますが、何とか筋トレの時間も捻出してみてください。僕が何年も筋トレを継続で出来るようになったのは、朝、会社に早く行って、始業前に30分くらい時間を取って筋トレし始めてからです。会社に筋トレが出来る様な場所がある方ばかりではないと思いますので、人それぞれ工夫は必要だと思いますが、要は筋トレせざるを得ない状況を作る事が長続きの秘訣だと思います。やって損は無いと思いますので知恵を絞って長続きする方法を編み出して下さい。

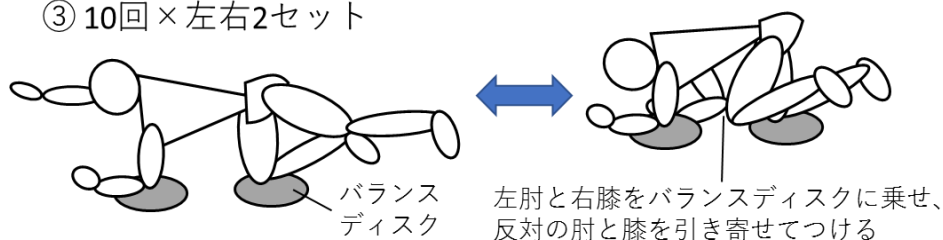
- ①体幹
- ②腹直筋
- ③ 20回×左右2セット



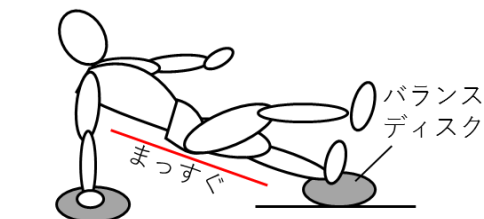
- ①バランス+体幹
- ②腹斜筋
- ③ 12回×3セット



- ①バランス+体幹
- ②腹直筋下部
- ③ 10回×左右2セット

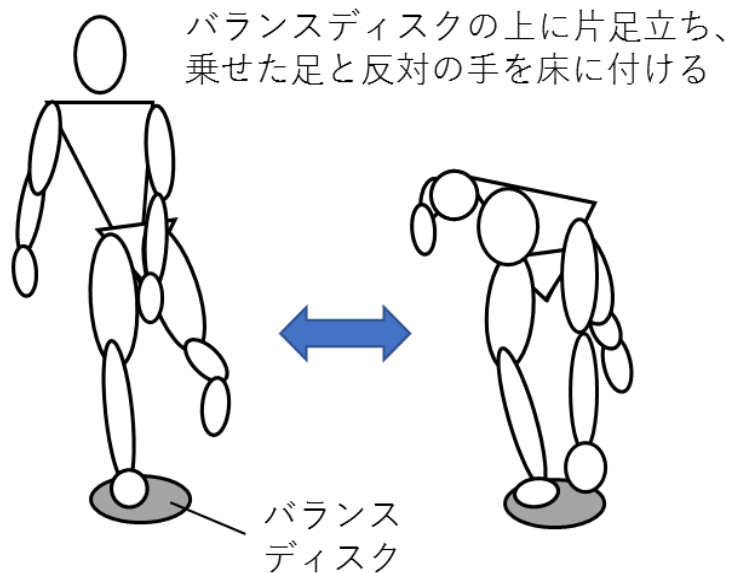


- ①バランス+体幹
- ②脊柱起立筋・腹横筋
- ③ 30秒×左右2セット

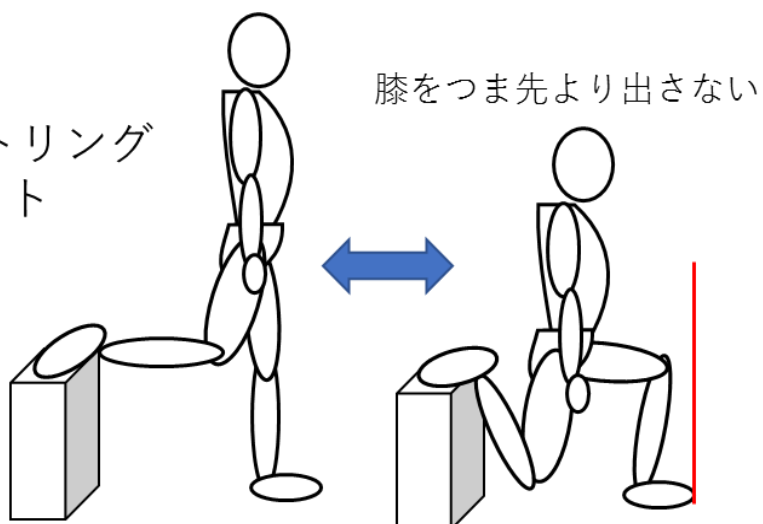


慣れないうちはバランスディスク無しでも可

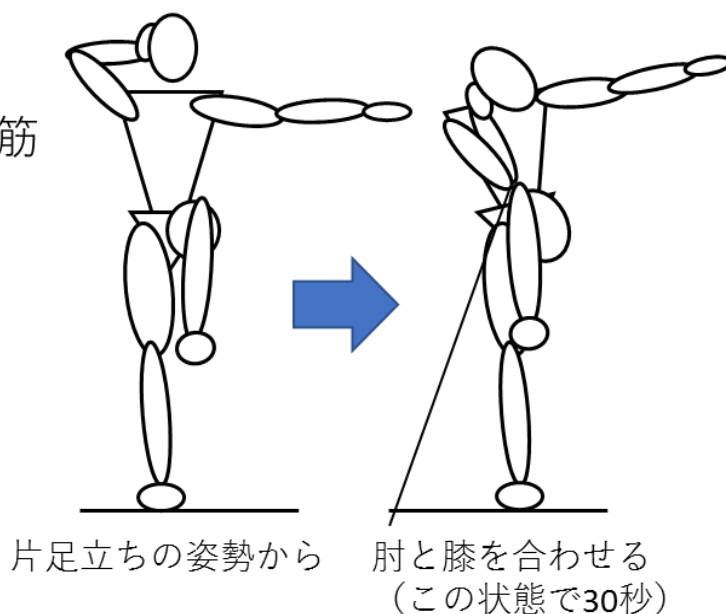
- ① バランス+体幹
- ② 脊柱起立筋・大殿筋
- ③ 10回×左右2セット



- ① 太もも後ろ側
- ② 大臀筋・ハムストリング
- ③ 20回×左右3セット



- ① バランス+体幹
- ② 腹直筋・腹斜筋・腸腰筋
- ③ 30秒×左右2セット



☆コスタカ - 漂流記 - 名古屋市内の旧東海道(3)

丹下常夜灯を過ぎてしばらくすると右手の高台が公園として整備されています。正式には三王山という小山ですが、「千句塚公園」の方が有名かな？

実はここも信長が絡んでいます。

話が少し逸れますが、桶狭間合戦の前哨戦として、その8年前（1552年）、新海（にいのみ）池の近く、現在では鳴海町字赤塚として一部にその名残を留めていますが、そこを中心に赤塚合戦が行われました。今川方に寝返った鳴海城主、山口教継との戦いです。

新海池は江戸時代に造成された人工池なので信長の時代には存在せず、鳴海製陶も当然なかったのも(笑)、戦闘するのにピッタリのスペースだったようです。

この「赤塚」界限、現代の我々は、池上台とか伝治山なんて言ってますけどね。この辺も魅力的なエリアですが、東海道からは外れてるのでまたの機会にしましょう。

さて、その赤塚合戦で織田方が拠点としたのがこの三王山でした。頂上からの見晴らしは良い気分転換になります。（写真⑩）

戦乱の世が終わり、江戸時代に入ってから東海道沿いの絶景スポットとして知られたようで、あの松尾芭蕉も訪れ、「星崎の 闇を見よやと 啼く千鳥」の句を残しています。（写真⑪）

下山して東海道に戻りましょう。その名も「三王山」の交差点を横断し、西へと向かいます。天白橋を渡れば南区に入ります。「赤坪町」の交差点を過ぎれば東海道は右へ緩やかにカーブし、北へと向かいます。

住宅街の中に突然現れる立派な木。「笠寺一里塚」です（写真⑫）。名古屋市内で唯一現存する一里塚として、大切に保護されています。そして有松一里塚跡からほぼ4km、ということ考えると、自分の走ってるペースや聞きなれた地名同士の距離感なんかが掴めたりします。旧街道らしいカーブを描きながら東海道は進みます。しばらくすると右側に立派なお寺が現れます。



写真⑩ 三王山頂上



写真⑪ 芭蕉句碑(千鳥塚)

「笠寺観音」ですね(写真⑬)。正式には「天林山笠覆寺」といい、尾張四観音の1つに挙げられています。

ちなみに四観音とは、笠寺観音・龍泉寺(守山区)・荒子観音(中川区)・甚目寺観音(あま市)のことで、徳川家康が名古屋城築城時に、それぞれ鬼門の方角にあたることから、「お城を護るお寺」として定めたことに由来します。

この4つのお寺をめぐる信仰の道、「四観音道」なんてのもその一部が名古屋市内に現存しているのですが、それは又の機会に譲るとしましょう。

笠寺観音の正門前でYの字に分岐しますから、左を選択し、瑞穂通を横断します。本笠寺駅の北側を通り、右折するのが東海道です。

東海道というまでもなく、江戸時代の大幹線。様々な脇街道も分岐・交差しており、一部が残されています。その1つが「塩付街道の碑」。碑がなければそのまま通り過ぎそうな風景ですが、ここが東海道と塩付街道の交差点だったのですね。(写真⑭)

今走ってる笠寺や星崎一帯は、かつて海沿いの集落で、塩の大生産地だったんです。その塩を海のない信州方面に運ぶために敷設されたのが塩付街道でした。瑞穂公園内も通ってるため、我々ランナー的にもぜひご紹介したい街道の1つですが、これまたいつか機会があれば、というところ。

今日のところは東海道をそのまま進みますが、紙面がそろそろ尽きそうです。続きは次号に回すとしましょう。ここまで来ればゴールの宮の渡しまであと少しです。



写真⑫ 笠寺一里塚



写真⑬ 笠寺観音



写真⑭ 東海道塩付街道交差点

☆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。各自で感染対策の上、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)
★3年ぶりの中山道駅伝や各種ロードレースに向けて実戦を意識しましょう。

日時	グループ	メニュー	記事
2日		駅伝選考会／1回目	(参考:例会)
5日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	インターバルの鉄板メニュー。後半失速しないこと。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	
9日		駅伝選考会／2回目	(参考:例会)
12日	A	①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)	①ラスト2000mはフリー。
	B	①6000mP+rest+②200m×2本(つなぎ200m)	①ラスト2000mはフリー。
16日		2.5時間走	(参考:例会)
19日	A	①1000m×7本I(つなぎ200m)+rest +②200m×3本F(つなぎ200m)	①特に6本目・7本目上げれるぐらいの気持ちで!
	B	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest +②200m×2本F(つなぎ200m)	①特に4本目・5本目上げれるぐらいの気持ちで!
23日		東山野外走	(参考:例会)
26日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest +②400m×3本F(つなぎ200m)	3本とも追い込んでしっかり走りましょう。
	B	①2000m×2本R(つなぎ800m)+rest+ ②400m×2本F(つなぎ200m)	2本とも追い込んでしっかり走りましょう。
30日		第2回 天白川M	(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

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

～10月7日(金)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

みのかもハーフマラソン 2023.1.8(日)開催 定員4000人、6500円

～11月10日(木)先着順

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

～10月23日(日)先着順

館山若潮マラソン 2023.1.29(日)開催 定員7500人、7500円

～10月31日(月)先着順

大阪ハーフマラソン 2023.1.29(日)開催 定員6000人、10000円

～11月18日(金)先着順

高知龍馬マラソン 2023.2.19(日)開催 定員12000人、13000円

～10月16日(日)先着順

能登和倉万葉の里マラソン 2023.3.12(日)開催 定員3000人、12000円

～11月30日(水)先着順

さが桜マラソン 2023.3.12(日)開催 定員4500人、14500円

10月3日(月)20:00～10月13日(木)先着順

板橋Cityマラソン 2023.3.19(日)開催 定員10000人、11550円

10月3日(月)10:00～12月9日(金)先着順

各自で最新情報を確認ください。