

天白川走友会のホームページをご覧ください <http://www.tempaku-rc.com/>

走友

2023年1月号

～目次～

編集・発行/天白川走友会編集委員

☆新年のご挨拶

☆例会日誌

☆2022年MVP

☆コーチからのアドバイス

☆集合場所のお知らせ

☆瑞穂水曜練習1月メニュー

☆1月の例会メニュー

☆大会申し込み情報

☆メ～テレ駅伝2023について

☆2022年の反省と2023年の抱負

<新年のご挨拶>

あけましておめでとうございます

皆さま、年末年始はいかがお過ごしでしょうか。

シーズンは続いているので、近い大会に向けて走っている方も多いと思います。

それぞれの目標が達成できることを期待しています！

今年、天白川走友会は45年目です！

周年行事はもちろん、そのほかでも楽しく盛り上げていきましょう！

会長を仰せつかり、2期目に入りました。

皆さまに支えられ、なんとかやってこられています。

引き続きご協力ください。

今年も宜しく申し上げます

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。

☆2022年MVP

2022年MVPは鏡味さんに決定いたしました。

2022.1.16 木曾三川マラソン 3:09:57(ネットタイム)

鏡味さんには、後日、賞状と記念品をお渡しいたします。

おめでとうございます！

☆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8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15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22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！
1月29日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5k+コース1周4.5k)	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！
2月5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

- ・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2023について

担当リーダー：尾上 香山 田中 (慶)

担当者：前川 松木 阿部 木下 柴田 (透) 川邊 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2023

日にち：2023年2月12日(日) 受付：8：30~13:00、スタート：13：30

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)

* 出走希望申込：1月8日 (日) 締め切り 例会でも受け付けます

* 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

・タイム計測走(2022.12.11)

10km

順位	氏名	5km通過	10km	ペース
1	松本	21:45	42:58	4:18
2	椛	21:45	42:59	4:18
3	香山	22:27	45:08	4:31
4	前川	22:55	45:16	4:32
5	松木	25:33	50:25	5:03
6	横山	25:28	51:11	5:07
7	板谷	26:12	52:10	5:13
8	大橋	27:04	55:11	5:31
9	川邊	26:52	55:31	5:33

5km

順位	氏名	5km	ペース
1	岡本	27:25	5:29

・さよならラン(2022.12.18)

さよならランの日は、天気予報通りに朝から風が強く寒い日でしたが、参加された皆さんは、寒さに負けず、それぞれの目標距離を走りきってました。

今回は、律子さんをご用意してくれたさつまいも、漬物もあり、料理は、全て完食でした。風が強くて、なかなか鍋が温まらなくて苦労もありましたが皆さんのご協力が無事に走り納めが出来たことに感謝します。

(三森記)



コーチの小川です。今回は僕がこれまでランニングをしていて効果があると感じたアイテムについて紹介しようと思います。効果の程度は個人差があると思いますので、あくまで僕の感覚でのお話なので誰でも効果があるかどうかは保証の限りではありません。取り上げるアイテムは雑多に思いつくままですが、順番はこれも僕の主観ですが、誰でも効果がありそうなものから紹介しようと思います。

1.カーボンプレート入り厚底シューズ

今更、僕が解説するまでも無いですが、今回は効果があるアイテムというテーマなので一応取り上げます。効果の程度はここ2～3年の記録ラッシュから疑う余地はないと思いますし、プロランナーから一般市民ランナーまでそれぞれのレベルでタイム向上の効果はあると思います。厚底シューズの特徴は厚底による衝撃吸収と、カーボンプレートによるアーチの補助、そして軽量の素材です。

ナイキのシューズが登場するまでは、「厚底＝重い」だったため本番レースではシューズは軽さを優先してアーチへの負担は鍛える事で補うという考え方でした。そのため、いくら鍛えているとはいえフルマラソン程の距離を走ると疲労は蓄積します。アーチは地面を蹴り出す時にバネとなって力を伝える重要な部分なので(図1)ここを補助するカーボンプレートは疲労を軽減してくれるとともにバネの役割をして蹴り出す力を補助してくれていると考えます。

厚底であることはカーボンプレートとセットである必要はなく、脚全体に着地で受ける衝撃を和らげてくれるのでアーチ以外の部分も疲労を軽減します。エアポッドについては完全なバネだと思うので反発の効果はあると思いますが、風船を踏みつける様なものなので着地でバランスが狂いやすく好みが分かれるところではあります。

2.アミノバイタルプロ

レースや負荷の高いトレーニングの後に採る事をお勧めします。筋肉の修復を助けてくれて翌日の筋肉痛を軽減してくれます。アミノバイタルにはいろいろなグレードがありますが、アミノバイタルプロをお勧めします(図2)。僕の経験ですが、ケチって安い物を飲んでもあまり効果は無いです。

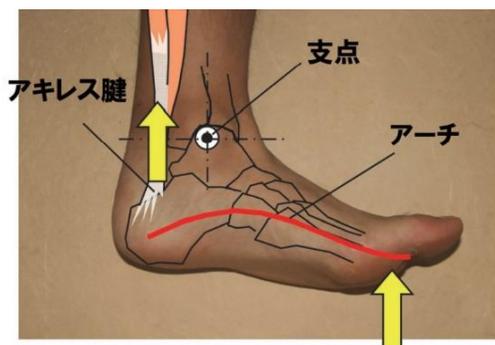


図1 アーチ



図2 アミノバイタルプロ

3.レッドブル

ご存じのエナジードリンクです。平日、仕事が終わってクタクタの状態でもこれを飲んで5分もすると元気が出ます。いろいろなエナジードリンクがありますが、僕が試した比較的安価なドリンクの中ではレッドブルが最強です。リポビタミンDとかでもある程度元気になりますが、レッドブルの方が強力だと思います。体が疲れたというサインを出しているのに、無理やり元気を出す事になりますので、あまりこれを多用すると体が悲鳴をあげると思っていますので飲みすぎには注意して下さい。

4.ヤクルト1000

睡眠の質が良くなるとの事で最近話題のこの商品(図3)。マラソンの前日はテンションが上がって、慣れないホテルのベッドだったりすると眠りが浅くてちょくちょく目が覚めるという経験は無いでしょうか？僕も何百とレースに出場していますが、いまだにレースの前日は眠りが浅くて1時間置きに目が覚めるなんてことがしばしばあります。先日青島太平洋マラソンの時にたまたまコンビニに売っていたので購入して試してみました。するとあらビックリ！21時に寝て5時に目覚ましをかけて寝たのですが、途中1時に一度目が覚めましたが、これは普段から4時間睡眠の習慣のためですが、その後5時までぐっすり寝れました。ヤクルト1000は人気商品でなかなかお店で手に入らないですが、類似品のアサヒ飲料の「睡眠の質 腸内環境」も青太の前の防府読売マラソンの時に飲んで効果はありました。



図3 ヤクルト1000

5.キネシオテーピング

通常のテーピングは捻挫した時など動かない様子がしっかり固定する目的でテーピングをしますが、キネシオテーピングは全く引っ張らずに皮膚に当てる様に貼っていきます。僕は膝が痛いとき、または予防のためにキネシオテーピングを使って効果はあると思います。キネシオテーピングが痛みを軽減してくれる理屈は僕は理解していませんが、強いて言うなら「手当」という言葉がありますが、語源は痛い所に手を当てることで痛みが和らぐ事から来ているそうなので、その様な効果なのかなと思っています。参考に膝への貼り方を紹介します(図4)。

ランニングに効くと僕が思うアイテムはまだあれこれありますが、少し文章が長くなりそうなので2回に分けて紹介しようと思います。今回はここまでにします。次回は乾布摩擦、手袋、ザムスト、ファイテン、塩など紹介する予定です。



図4 キネシオテープ (膝) 5/9

☆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）

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！マラソンシーズンはまだまだ続きます！

★例会で距離を、水曜練習でペース感覚を。2刀流で走力up！

★今月も全て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)
4日	A	410m×10本I(つなぎ410m)	まずは年末年始でなまった体に、本気のインタバル！
	B	410m×7本I(つなぎ410m)	まずは年末年始でなまった体に、本気のインタバル！
8日		30km走	(参考:例会)
11日	A	12000mP(500m×24周)	根気のペース走。ラスト2000mフリー。
	B	8000mP(500m×16週)	根気のペース走。ラスト2000mフリー。
15日		1000m×5本I	(参考:例会)
18日	A	①5000mT(500m×10周)+rest+ ②400m×3本F(つなぎ400m)	殺気！…は必要ないけど 第10回天白なんちゃって記録会
	B	5000mT(500m×10周)	殺気！…は必要ないけど 第10回天白なんちゃって記録会
22日		2時間走	(参考:例会)
25日	A	①8000mP(500m×16周)+rest+ ②200m×3本F(つなぎ200m)	陰気になりそうなペース走！頑張れ！
	B	①6000mP(500m×12周)+rest+ ②200m×2本F(つなぎ200m)	陰気になりそうなペース走！頑張れ！
29日		東山野外走	(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

2023.5.22 黒部名水マラソン ～2023年2月28日(火) 5500名、10000円

☆2022年の反省と2023年の抱負

名前	反省	抱負
岡本勝美	良い年でした	来年も高山・浜名湖ウルトラ楽しむぞ
大橋徹也	余り練習出来ませんでした	来年はサブ4目指して頑張ります
松木よしみ	例会に参加できませんでした	ウィメンズでサブ4に近付けるよう練習します
伊熊淳司	余り走れませんでした	頑張って走ります
丸谷康男	余り走れませんでした	せめて5km走るようにしたい
川邊節子	けがが多く、例会も参加できませんでした	ウィメンズでしっかり走りたいです
板谷大史	—	フルマラソン完走を目指します
松本梨央	今年は楽しかったです	10kmのタイムを上げれるようにがんばります
椀宏一	体も気持ちも整わず、全く走れませんでした	ローカル大会とかに出場して楽しく走ります
三森薫	けがをしてからずーっと走れてないです	けがを治してウィメンズ完走
青木律子	診察券が増える中、元気に歩く事が出きました	元気で歩きます
甘粕昭	昨年ナゴヤアドベンチャーマラソンで腰を痛め、治るのに1ヶ月半かかった	今年は怪我なく走れるように努めたい
松本省吾	故障が治ってよかった	何才まで走れるかわかりませんがあと少しがんばります

松田太源	メンタルが弱い・・・	あきらめない強い心で走ります。目指せサブ3
平野裕司	ヒザ故障がようやく回復し、3年ぶりにロードレースを楽しめました	フル完走！3:30カット
藤本誠	少しでも楽しく歩きたい	例会に参加しタイム計測等自分に合ったことをやりたい
大井ちづる	半年以上座骨神経痛に悩まされたけど少しづつ回復してきました	ウィメンズで4:45切りたい
田中慶二郎	故障もあり、あまり走れませんでした	楽しく走りたいです
阿部恵美子	ラスト5kmでいつも心が折れていた	ウィメンズで5時間切り！
中神恭治	今年は少しづつ走れるようになった。3年ぶりのハーフを走りました	3年ぶりのフルを走るぞ
久保光法	生活に精一杯でほとんど走りませんでした。	10kmレースに最低1回は出たいです。
松山よし子	心臓の調子も良くなってきました	無理せず楽しく走る
小山文江	ケガして1年経過してもなかなかペースがあげられなかった(--)	ウィメンズマラソン5時間切る!!
尾上稔	ケガで思うように走れない1年でした	2:55:00目指して仕切り直します
小川博史	○10000mでM55日本記録が出せた事 ×コロナ前の記録に届かなかった事	・別大で2時間35分を切る！ ・5000mを16分前半で走る！
成田暁穂	走行距離が少なかったことが反省点です。	ーフマラソンを目標に無理せず楽しく走ることを目指します。 左足への負担を減らすこと、バランスよく走ることも大事にします。

時岡由加里	特にありません	健康のためにジョギングを楽しみたいと思います
日面彰一	長い距離のレース（ハーフ以上）の記録がショボすぎました。	マラソンに向けて走り込みたい。陸上と鉄道・歴史のコラボのさらなる充実（笑）
小林一彦	夏場に体調を崩してしまい、思うように走れなかった。	ケガ、故障を含め体調を崩さないよう注意し、少しでも以前の状態に戻して、自分の走りをする。
前川敦	12/18みえ松阪マラソンで3時間32分とPB更新するも、サブ3.5を切れなかったこと	フルPB10分更新!
鏡味佐代子	ウィメンズマラソン2022でイイ走りが出来なかった。	来年も生涯PB目指して頑張る。目標は307カット！！
柴田好明	サブ4を達成できてよかった。	サブ3.5を目指して、頑張ります。
岸端 勉	走友会の練習のおかげでサブ4を2回達成出来ましたが、2回目は調整にしくじりスタートできるか？不安であった。	走友会の練習をあせらずにきちんと参加し、1年を通して体調・健康を維持していく。
香山智之	ランニングを始めてから最も走り込みが足りなかった。	PBをあきらめずに頑張る。
山崎聖	ケガで思うように走れなかった。	ケガをしないように走る前後にストレッチをする。 中学生になるので陸上部で3000mに挑戦する。
山崎篤	全然練習をしなかった。	しっかりと練習して体重を5kg落とす。