

走友

2023年2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

☆2月の例会メニュー

☆メ～テレ駅伝について

☆2023年新年走り初め

コーチからのアドバイス vol.20 ～理屈はともあれ、ランニングに効くアイテム（私見）#2～

☆水曜練習2月メニュー ※有志による自主練習会

☆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。

☆2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
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
2月12日	リビング×メ～テレマラソンパラダイス2023	例会休み
2月19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。
2月26日	野外走 大高酒蔵開き見学プチマラニック（仮）	大高の酒蔵までマラニック。途中で酒蔵エイド。とってもおいしいです。
3月5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12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！

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2023について

【行事概要】

大会名：リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2023

日時：2023年2月12日（日）

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（5km×4人で1チーム） チーム編成は係で決定します

参加料：駅伝エントリー代は会で負担します。

現地への交通費は各自負担でお願いします。

※レジャーシート持参を推奨

当日のスケジュール：

（集合）：11:30 地球市民交流センター前

（リニモ愛・地球博記念公園駅前、詳しくは別紙地図をご参照）

* 現地集合です。バスの手配は行いません。

（受付、アップ）11:30～13:00 （スタート）：13:30

（終了）：16：00頃

<http://run.web.co.jp/index.html>

その他注意事項(大会主催者より)：

● 走行後に利用できる簡易更衣室を設けます。

★ 走る際の服装着用のうえ来場ください。

担当リーダー：尾上 香山 田中（慶）

担当者：松木 阿部 木下 柴田（透）川邊 大橋

以上



☆2023年新年走り初め

元旦恒例の新年走り初めを実施しました。会歌を歌いご来光を拝みました。その後は、申告タイム走で今年の運を占いました。



MVP表彰



走り初め 2023/1/1						
順位	距離	氏名	申告タイム	(通過)	実タイム	誤差
1	5.66km	小林一	24:10	12:08	24:07	-3
2	5.66km	香山	27:21	13:31	27:38	17
3	5.66km	小林丈・河村	27:15	13:30	26:54	-21
4	5.66km	伊熊	38:00	18:53	38:25	25
5	5.66km	尾上	22:50	11:40	23:20	30
6	5.66km	田中	33:58	16:39	33:26	-32
7	5.66km	山崎子	24:10	12:08	24:43	33
8	5.66km	岸端	28:00	14:36	28:38	38
9	2.83km	三森	13:34	—	13:57	46
10	2.83km	小山	17:30	—	17:07	-46
11	5.66km	長谷川真	29:20	—	28:17	-63
12	5.66km	鏡味	26:15	12:37	25:08	-67
13	2.83km	大井	16:50	—	16:14	-72
14	5.66km	山崎父	28:00	13:31	26:47	-73
15	5.66km	松本省	38:00	18:25	36:42	-78
16	2.83km	阿部	18:00	—	17:18	-84
17	5.66km	松木	30:20	14:50	28:55	-85
18	2.83km	鈴木	16:10	—	15:05	-130
19	2.83km	横山	16:30	—	15:17	-146
20	2.83km	松山	15:40	—	14:23	-154
21	5.66km	板谷	32:59	15:36	30:12	-167
22	2.83km	長谷川息子	16:20	—	14:05	-270
23	5.66km	成田	33:00	—	27:40	-320
24	2.83km	長谷川えれな	22:38	—	18:11	-534
25	2.83km	丸谷	22:38	—	31:32	1,068
※2.83kmのタイム誤差は2倍にしています。						

コーチの小川です。vol.19でランニングで効果のあるアイテムについて紹介しましたが、書ききれなかったのが第2弾です。取り上げるアイテムは僕の主観で効果の順なので、だんだん怪しいアイテムが登場するかもしれませんがご了承下さい。

1.乾布摩擦

僕が幼稚園か小学校低学年の頃(昭和40年代)、先生から風邪を引かないためと言われてクラスで上半身裸になってゴシゴシやっていました。その記憶からいまだに重要なレースの1か月前位から乾布摩擦をやると100%風邪をひきません(あくまで個人の経験です)。コロナ禍になってからは感染するのも嫌なので1年中やる様になりましたが、お陰様で今のところコロナへの感染はありません。。。と言いたかったところですが、3週間ほど前についに感染してしまったので、100%ではありませんでした(^^;)。。。しかし風邪への抵抗力は上がると思います。

乾布摩擦の要領は、上半身だけで良いですが、裸になって背中、胸、腕を少し赤くなるくらいまで擦ります。タオルはなるべく使い古してケバケバしたものが良いです。なぜ乾布摩擦が風邪の予防に効くのか理由は解りません。皮膚を強くするとウィルスへの抵抗力が増すのかなと思っています。今どき乾布摩擦なんて、と思われるかもしれませんが、昔の人の知恵というのは侮れないと思いますので是非お試しを。ちなみに風邪をひいてから乾布摩擦をやっても風邪を治す効果はありませんので念のため。

2.手袋

末端冷え性の人は冬場の手の防寒に苦労していないでしょうか？僕はまさに末端冷え性で、冬場のジョギングは指先が痛いほど冷えるので手袋をいろいろ試してみました。防寒の低い物から高い物に順に並べると、レース用手袋<軍手<ランニング用厚手手袋<厚手毛糸手袋<一般用防寒防水手袋<スキー用グローブ<厚手毛糸手袋+ミトン型カバー<バイク用ヒーター付きグローブでした(図1)。バイク用ヒーター付きは有無を言わず暖かいですけど重くて電池が切れたら終わりです。実用的な物で最強は厚手毛糸手袋+ミトン型カバーです。ミトン(鍋つかみ)型カバーで冷気を遮断し、断熱効果の高い空気層が大きいので保温効果が高いのだと思います。使い捨てカイロを持って走る事も試しましたが、通気性の高い手袋に入れるとカイロの発熱より放熱の方が大きくて温まらなく、通気性の低い手袋の中に入れると、発熱の元になる酸素が薄くなって温まりが悪かったです。

アイテムとは別にそもそも手が冷える原理ですが、寒いと血管が収縮して血の巡りが悪くなるのでどんどん冷えていきます。レースの時は寒くてもそんなに手が冷たくならないのは血の巡りが良いからです。血の巡りを良くするために体、特にお腹を温めると良いです。極寒の時はダウンベストなど着てお腹を温めると手の冷えが和らぎます。



図1 手袋

3.カーフガード

ふくらはぎが攣ったり肉離れしやすい人はカーフガードがお勧めです。僕はザムストのカーフガードを愛用しています。ザムストの説明書を読むと、ふくらはぎは第2の心臓と言われていて、カーフガードで血液を送るポンプの様な効果があるみたいな事を書いています。これについてはカーフガードは締め付けているだけなのでポンプ効果が本当にあるのか疑問です。効果があるのはふくらはぎを固定することで振動するのを抑えてくれるので筋肉が傷み難いのではないかと考えています。そういう意味ではいろんなメーカーからカーフガードが売られていますが、僕が試した中ではザムストが締めまりが良く安価です。購入するときは出来れば試着すると良いと思います。

4.ファイテン

ファイテンの製品はチタンを練りこんだ丸シールやネックレス、クリームなどがあります。製品の取説を読んでも効果は謳っていません。僕がなぜファイテンを使う様になったかという、昔、矢場町にあったジョグコジマのお姉さんがこれ着けたら速くなるよ！って力説するので、本当かな～ってかなり怪しみながらも、まあ、そこまで言うなら騙されたと思って試してみたのが最初です。ジョグをしている時にファイテンのネックレスを付けるとなんとなく元気がでて、気のせいだろうと思って首から外すと元気が無くなって、嘘だろうと思ってまた首に付けたら元気が出ました。本当？って思うかもしれませんが、自分はそう感じました。それ以来どこに行くにもファイテンネックレスを着用しています。これは正直言って誰でも効果があるとは言いきれませんが原理も解りません。一種の暗示かもしれませんが、暗示だとしても効果があるなら試してみるのもありかと思えます。ちなみにコラントットのネックレスは磁石で血行を良くすると説明書には謳ってあり、肩こりには効果がある様な気がします。僕が買ったコラントットは接続部分が重くてランニングの時に着けると鎖骨に当たって痛いので使っていません。

思いついたアイテムはこんなところ。いくつか理屈が解らないものもありますが、まずは信じて試してみるという事も大切だと思います。疑ってでは効果が出るものも出ない気がします。結局気持ちの問題か！って言われそうですが、半分その通りで、何事もメンタルの占める部分は大きいと思います。理屈はともあれ、ランニングに効くのであれば良いのかな？と思います。

☆水曜練習2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?)	
★水練は自主練習会です。参加は任意・自己責任でね♡	
★今月も川名公園にて開催します。	
★十分なupを行い、故障のリスクを抑えましょう。	

日時	グループ	メニュー	記事
1日	A	①約2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+ ②200m×3本(つなぎ200m)	①1本づつ追い込みましょう。
	B	①約2000m×2本R(つなぎ800m)+rest+ ②200m×2本(つなぎ200m)	①1本づつ追い込みましょう。
5日		30km走	(参考:例会)
8日	A	約1000m(500m×2周)×7本I(つなぎ410m)	メーテレ駅伝参加の皆さん頑張って! いったんインタルで追い込み、体のキレを戻しておきましょう。
	B	約1000m(500m×2周)×5本I(つなぎ410m)	
12日		メーテレ駅伝	(例会はお休みです)
15日	A	①約8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	後半2000mフリー
	B	約8000mP+jog	後半2000mフリー
19日		20kmB走	(参考:例会)
22日	A	約5000m×2本(つなぎ1000m)	さあ、名古屋ウィメンズに向けて最後の激追い込み!
	B	約3000m×2本(つなぎ1000m)	さあ、名古屋ウィメンズに向けて最後の激追い込み!
26日		大高酒蔵開きプチマラニック	(参考:例会)

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インタル F:流し(ウインドスプリント) 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♪)