

走友

2023年8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

☆8月の例会メニュー

☆ミニ駅伝のご案内

☆コーチからのアドバイス vol.25 ～YouTube連動ランニングフォームについて～

☆コストがー漂走記P 杵沓掛編②

☆水曜練習8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

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。

☆8月の例会メニュー(集合 6:30)

月日	例会練習メニュー	練習目的
8月6日	距離走(最大) 20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	暑い季節。距離は自分に合った設定で、無理せず給水を忘れずに!
8月13日	レペティション 2000m×3本(2本でもOK)レストは10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう!
8月20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!
8月27日	野外走 新しい野外走ルートを開拓予定	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!
9月3日	距離走(最大) 20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	暑い季節。距離は自分に合った設定で、無理せず給水を忘れずに!
9月10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。

☆ミニ駅伝のご案内

担当：小川、平野

係：大井、長谷川(友)、岸端、甘粕、熊崎、小林(一)、柴田(好)、山崎、
高須(隆)、高須(里)

日程：9月17日

毎年恒例のミニ駅伝を開催します。今年はポストコロナでの開催となりますので、従来通りの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。秋以降のロードレースシーズンに向けて弾みをつけましょう！

参加者申込：参加ご希望の方は、

(1) 下記URLまたはQRコードからアクセスし、入力フォームに必要事項をご入力

【URL】 <https://forms.office.com/r/8CeIPtxKbg>

【QR】



(2) 例会等で小川または平野までご連絡
のいずれかの方法でお願いします。

必要事項：お名前・参加方法 (①～③)

- 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

* お子様を参加させたい場合は、名前と走力 (例：1500m走タイムなど)

申告期限：9/3 (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。

☆コーチからのアドバイス vol.25～YouTube連動ランニングフォームについて～

コーチの小川です。今年の4月に長野マラソンを走った時に、たまたま女子のトップとほぼ同じペースで走ったので、YouTubeのLIVE中継動画「第25回 長野マラソン 女子トップ・ライブ映像」にかなり長い時間映り込みました。折角動画で長い時間映ったので、普段はこのコラムでは言葉と写真でしか表現出来なかった動きの説明を、動画で説明すると、より分かり易くなるのではないかと思い、YouTubeと連動で説明します。必ずしも僕のフォームが理想という訳ではありませんが、注意しているポイントなどを説明したいと思います。動画は、YouTubeで「長野マラソン」、「女子」で検索すると出てくるとと思います（図1）。



図1 長野マラソンYouTube

1. 姿勢

姿勢を横から見た画像（図2,動画1:44:33）で説明します。背筋を伸ばして骨盤をやや前傾させています（図2-③）。骨盤を前傾させると、後ろ向きの脚の可動範囲が増えて蹴り出しがスムーズになります。この様にすると、体幹、骨盤、蹴り出す点が一直線上になり、上手く体重が蹴り出す脚に乗り、効率よく推進力になります（図2-④）。逆に骨盤が後傾すると前で脚をバタバタするような動きになり、ブレーキがかかってしまいます。骨盤を前傾させるには背筋を伸ばして姿勢を良くすると、自然と骨盤は前傾します。

2. 上体の使い方

同じく横から見た画像（図2,動画1:44:33）で説明します。図2-②と⑤のゼッケンの見え方が変わっていると思います。右足を後ろに蹴り出した瞬間は上体は左へ、左足を蹴り出した瞬間は上体は右へ捻（ひね）っているので、ゼッケンが見えたり隠れたりします。上体を捻る意味はいろいろあると思いますが、1つは上体の捻る反動を脚に伝えて推進力にする事。上体を使わずに脚だけで走るより大きな推進力が得られます。体幹を鍛えると、更に大きな推進力が得られます。僕の上体の動きは、ちょっと肩の動きが硬い感じがするので、もう少し肩甲骨を柔軟にして滑らかな動きにした方がより良いフォームになるとと思います。

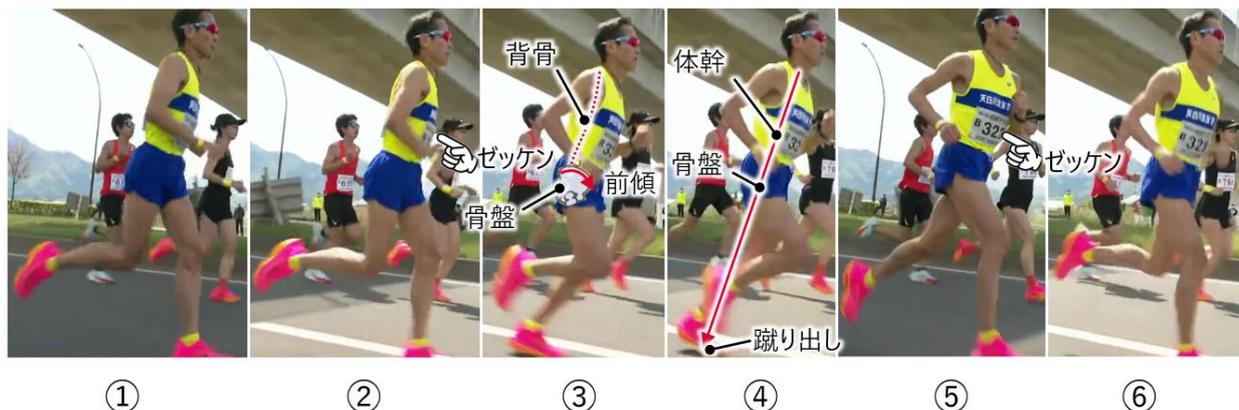


図2 横の動き（1h44m33s）

3. 足の運び

正面からの画像（図3,動画2:42:30）で説明します。僕がフォームについて質問された時、いつも答える注意点は2つ。1.で挙げた姿勢を良くすることと、一直線上に足を運ぶという事です。動画の中に丁度白線上を走る場面があったので自分の足の運びを確かめてみると、一応、白線上に左右の足の着地点は乗っていました(^^)。完全な一直線上ではありませんが、実際のレースではこれくらいで良いでしょう。一直線上の足の運びを身に着けるための練習では、もっと極端にきっちり一直線上を走ると良いと思います。一直線上に足を運ぶ事の意味は、着地点を重心の真下に持って来て、力を無駄な方向に逃がさない事が一つ。もう一つは一直線上に足を運ぶためには骨盤を旋回する必要があるため、自然と上体をその反対方向に捻る動きが身に付き、体幹を使うランニングが出来るようになるからです。速く走るために体幹を使えと言われるより、一直線上を走れと言われた方が分かり易いので、その様に答えています。

4. その他

今回、YouTubeに僕の走るところが映っていたので動画と連動して説明しました。この時のタイムは2時間42分くらいで、平均ペースとしてはキロ3分51秒です。この辺りを走っている人は僕よりもフォームがきれいな人もいますが、許可を取っていないので僕を例で説明しました。実際のリアルでも良いですし、今回の様な動画でも良いですが、きれいなフォームだなと思うフォームを見かけたら、ものまねしてみるのもきれいなフォームを身に着ける手だと思います。あと、もし機会があったら、誰かに自分のフォームをビデオ撮影して貰って、それをしっかり見て、自分のフォームがどんな風なのかを良く観察してみるのも良いと思います。

今回は以上になります。良いフォームは速く楽に走れると共に故障も減らす事が出来ます。試行錯誤しながら理想のフォームを意識して走って下さい。



図3 正面の動き (2h42m30s)

☆コスモイカ -漂走記7- 沓掛編②

長い間隔が空いてしまいました。足を進めましょう。

勅使池周りを外れ、テニスコートを過ぎて左折、野球場を左に見て真っすぐな走りやすい道となります。

700mぐらいかな？左側に「ナガバノイシモチソウ」自生地なんて看板が出てきます。

非常に珍しい食虫植物だそうで、愛知県の天然記念物にもなっているようですが、そっち系は詳しくありません。

ここで足を止めると「どうする家康」ではなく、朝ドラ「らんまん」の世界に迷い込んでしまいます。

そしてさらに直線の道を進むと…。見えてきました！大きな公園のような一角が。

豊明市指定史跡、「沓掛城址」で、詳しい解説板も設置されています。(写真①②)

公園として整備されつつも、当時の遺構がよく残されています。(写真③)



写真①沓掛城址



写真②沓掛城址解説板



写真③沓掛城空堀を望む

この辺りは旧東海道の前身、旧鎌倉街道と旧岩崎道(※県道57号の前身になるのかな?名前の通り日進市岩崎地区へ向かう道)が交わる要衝で、沓掛宿として栄えた場所なのです。

その沓掛の地を治めようと応永年間(14世紀末ごろ)に近藤宗光という武将によって築られました。

その後、16世紀の戦国乱世まで、代々近藤家により統治されたお城です。

今も豊明市に多い近藤姓、何か関係あるのかもしれませんがね。

さて、この沓掛城址の歴史的価値を高めているのは、何といても桶狭間合戦前夜、ここで今川義元が過ごしたことです。

その時点の当主は近藤家9代、近藤景春とされています。

この景春さんを含む主要な家臣が、主君の今川義元を囲んで、恐らく明日になるであろう織田軍との激突を想定し、最終確認の念入りな軍議がここで開かれていたわけです。

「どうする家康」でも、沓掛城での軍議のシーンが第1話で放映されていましたね。

当然、この軍議通りにはならなかったからこそ、今川軍は桶狭間で大惨敗となったわけですが。

そして桶狭間で勢いづいた織田勢によって、沓掛城の近藤景春も滅ぼされます。

長くなるので紆余曲折は省きますが、その後は織田方の城となり、関ヶ原の合戦では西軍に与したため、廃城となりました。

この桶狭間合戦のせいで、たった1度の失敗のせいで、今川義元は可哀そうなぐらい酷評されてきました。(戦下手とか、半分貴族のボンボンとか...)

過去の大河ドラマでも散々な扱いをしていた作品もありました。

以前、天白HPで紹介していただいたレポート「江戸時代にも居た！ダイバーシティなお殿様」にも記述しましたが、「死人に口なし」で、歴史は勝者によって語り継がれるものなんです。

敗者のことを誉めそやした文献や資料など、勝った側にすれば目障りでしかなく、即座に処分されるのは自然な理屈です。

桶狭間合戦も、勝ったのは織田信長。だから「織田目線」で語り継がれるのは当然の流れなのです。

最近では今川義元がずいぶん見直され、かなりの名君だったとされています。

国境を接する甲州の武田信玄・相模の北条氏康との間に「甲相駿三国同盟」(山梨神奈川静岡で仲よくしよーね♪)を締結し、領国駿河に戦火のない安定をもたらしました。

安定は、健全で活発な経済活動を生み出すことになります。

のちに徳川家康や息子の秀忠によって全国的に整備されたとされる伝馬制度も、もとはと言えば今川義元が領国駿河内を東西に貫く東海道に、一定間隔に宿場を置き、馬を常備させたことに由来しています。

家康は少年時代、今川義元のもとで長い人質としての生活を送ってましたから、その善政をそばで見て学んでいたのですね。

そして江戸幕府成立後にそれをバージョンアップさせて全国的に整備したわけです。

「どうする家康」では、家康が義元を慕っていることを上手に表現してくれています。

さて、またまた話がそれました。

沓掛城周辺にはまだまだ気になる史跡もあつたりしますが、キリがないので、次なる地点へと足を進めることとしましょう。

と思ったら紙面が...

はい、いつになるかわかりませんが（笑）、また次回のお楽しみということにしましょう。

☆水曜練習8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?)

★給水をしっかり取りましょう。

★瑞穂(北陸)利用不可の際、急遽川名公園に変更になる場合があります。ノ※天白グループライン参照

★短めのサクツとしたメニューは水練で。距離走は例会で。セットにして取り組めばよりbetter。

日時	グループ	メニュー	記事
7月30日		90分間走	(参考:例会)
2日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	①後半ダレないように。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	後半ダレないように。
6日		20km走	(参考:例会)
9日	A	①4000mP+rest+②200m×10本I(つなぎ200m)	②腰高を意識しましょう。
	B	①3000mP+rest+②200m×7本I(つなぎ200m)	②腰高を意識しましょう。
13日		2000m×3本R	(参考:例会)
16日	A	①5000mT+rest+②400m×3本F(つなぎ200m)	第14回のような気がする天白なんちゃって記録会 お盆だし、ちょっと現状把握してみましよう。
	B	5000mT	
20日		10km申告タイム走	(参考:例会)
23日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	要するにレベティオン。 1本ごと追い込んでいきます
	B	①3000mT+rest+②1000mT	①②、Aの①③と同時スタート。
27日		野外走	(参考:例会)
30日	A	①1000m×7本I(つなぎ200m)+rest+ ②200m×3本F(つなぎ200m)	状況によって4本目と5本目の 間に給水タイムを入れましよう。
	B	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②200m×2本F(つなぎ200m)	状況によって3本目と4本目の 間に給水タイムを入れましよう。

※記号説明

T:トライアル R:レベティオン I:インターバル F:流し(ウィンドスプリット) 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♪)