

走友

2024年3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

☆3月の例会メニュー

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス(2024.2.11)

☆例会日誌より

☆コーチからのアドバイス vol.28 ～生成AIにマラソンの理想の走り方を聞いてみた～

☆水曜練習3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。

☆3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
3月3日	距離走（最大）25km A4:00～6:00/k(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10日	インターバル 1000m×5本(レスト3分～4分/400m)	マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう！
3月17日	申告タイム 5kmもしくは10km	例会タイムトライアルのシーズンベストを申告しても良し！
3月24日	野外走(花見ランに変更の場合あり) 滝の水公園(往復11km+α)	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！
3月31日	距離走(最大)20km(花見ランに変更あり) A4:00～6:00/k(ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！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。
4月7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	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！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。

☆リビング×メーテレマラソンパラダイス(2024.2.11)



リビング×メーテレ マラソンパラダイス2024 20kmリレー駅伝結果

チーム名	1 区			2 区			3 区			4 区		
	選手名		順位	選手名		順位	選手名		順位	選手名		順位
	通過時間	区間時間		通過時間	区間時間		通過時間	区間時間		通過時間	区間時間	
A	久保			織田			木下			須山		
	18:13		1	41:10		1	1:00:33		1	1:18:48		1
				22:57		3	19:23		1	18:15		1
B	松本梨			鏡味			三森			長谷川真		
	20:21		2	42:26		2	1:06:09		2	1:27:33		2
				22:05		1	23:43		2	21:24		2
C	小林亜			松木			松山			川邊		
	23:32		4	49:19		5	1:15:41		5	1:41:51		6
				25:47		6	26:22		6	26:10		5
D	小山			志村			香山			斎藤		
	29:14		6	52:11		6	1:16:07		6	1:37:52		4
				22:57		3	23:56		4	21:45		3
E	中神			椛			柴田			阿部		
	24:12		5	46:46		3	1:10:53		3	1:39:38		5
				22:34		2	24:07		5	28:45		6
F	成田			平野			板谷			長谷川富		
	22:57		3	47:37		4	1:11:26		4	1:34:45		3
				24:40		5	23:49		3	23:19		4

11.32km

順位	氏名	目標タイム	実績タイム	差
1	小川	39:00	44:46	-5:46
2	須山	43:00	45:04	-2:04
3	小林丈	48:00	46:45	1:15
4	高須	50:00	49:59	0:01
5	小林カズ	55:00	51:59	3:01
6	織田	54:00	52:10	1:50
7	中神	51:00	52:52	-1:52
8	二村	55:00	52:52	2:08
9	日面	54:00	53:58	0:02
10	平野	55:00	55:47	-0:47
11	板谷	55:00	56:30	-1:30
12	柴田	1:02:00	56:39	5:21
13	横山	1:05:00	57:19	7:41
14	松木	58:00	1:00:46	-2:46
15	大橋	1:02:00	1:03:38	-1:38

5.66km

順位	氏名	目標タイム	実績タイム	差
1	柊	30:00	29:57	0:03
2	ユディット	40:00	36:38	3:22

☆コーチからのアドバイス vol.28～生成AIにマラソンの理想の走り方を聞いてみた～

コーチの小川です。皆さんは生成AIって使った事ありますか？僕はまだ仕事で使ったりはしないのですが、職場で時々話題になったりします。まだ全く使いこなしてはいないのですが、ちょっと遊んでみた範囲では、

①自然な文章を作るのが得意。

②広範囲から情報を収集してくるので役に立つ情報も得られることはある。

③時々誤った情報をもっともらしく書く事がある。

といった印象です。今回のこのコラムでは、使っている人が多いのではないかとと思われるブラウザMicrosoft Edgeに搭載されているCopilotという生成AIを使ってマラソンの理想の走り方について聞いてみたらどんな答えが返って来たかをご紹介します。Copilotの使い方は図を参照下さい。

自分（質問）

マラソンの理想の走り方を教えて下さい。

Copilot（以下、回答）

もちろんです！マラソンの理想的な走り方についてお伝えします。正しいフォームやペース配分を身につけることは、怪我を防ぐためにも非常に重要です。以下に、マラソンのフォームや走り方に関するポイントを詳しく説明します。

マラソンの正しいフォーム・走り方とは

マラソンの正しいフォームは「力みのない」フォームです。頑張って走ろう！という気持ちは大切ですが、それが力みとなってしまうと、余計な体力を消耗してしまいます。以下はNGフォームの例です：

地面を思いっきり蹴っている。

腕を大きく振っている。

力みのないフォームとは、足を動かすには「股関節」、腕を振るには「肩関節」を使い、足と腕はリラックスしている状態です。上半身と下半身の動きが連動していないと、腕は腕だけ、足は足だけで頑張ってしまう。正しいフォームを身につけるために、以下のポイントを意識しましょう。

フォーム・走り方のコツ

姿勢のとり方：

胸椎（背骨の胸の部分）をスムーズに回旋させる姿勢が正しいです。胸椎の回旋に連動して、自然と腕が振れ、骨盤が動き、前に走る推進力が生まれます。

肩周りの筋肉が固まっていると、肩こりや猫背になり胸椎の回旋がスムーズにはできません。肩こりや猫背に注意しましょう。

腕の振り方:

腕を振ることは大事ですが、手首や二の腕に力が入ってしまう振り方はNGです。

指先はリラックスさせて軽く握り、肘の角度は力まない程度に90度を意識して、肩関節を軸にして腕を振りましょう。

肩の使い方:

上半身や肩周りの力を抜いて走ることが大切です。肩を耳に近づけ離すなどのリラックス運動を取り入れましょう。

着地・足の運び方

着地の方法は、足裏のどの部分から着地をするかで「つま先着地（フォアフット）」「かかと着地」「フラット着地」の3種類に分かれます。

****つま先着地（フォアフット）****は、足裏の前方で着地をする足の運び方です。一部のトップランナーが採用していますが、無理に取り入れる必要はありません。

かかと着地は、足裏の後方で着地をする足の運び方です。日本人にとって無理なく走ることのできる着地法と言えます。

これらのポイントを意識して、理

文章が途中で、僕のPCがCopilotのバクで切れました。こんなところがコンピュータらしいですが、内容の方はなかなか肝心な事を語っていると思いませんか？ちょっとした疑問があった時は生成AIに聞いてみるのも良いかもしれません。上にも書きましたが、時々間違った情報をもっともらしく書いてくる事がありますのでそこだけご注意ください。



☆水曜練習3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?)			
★水練は自主練習会です。参加は任意・自己責任でね♡			
★フルMのあとはしっかり休養して新シーズンに向かいましょう。			
★瑞穂利用不可時は川名公園にて練習します(天白グループライン参照)			
日時	グループ	メニュー	記事
3日		25km走	(参考:例会)
6日	women's	①5000m+jog	ナゴヤウィメンズの最終刺激のトライアル。 最初の5kmをイメージ。
	一般	((①3000m+rest+②2000m+rest+③1000mT)R	レペティション。1本ごとに全力走。
10日		1000m×5本I	(参考:例会)
13日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	まだマラソンシーズン続いています。
	B	①6000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	まだマラソンシーズン続いています。
17日		10km申告タイム走	(参考:例会)
20日	A	祝日のため水練は休み	各自にて自主練。
	B		
24日		滝の水公園野外走	(参考:例会)
27日	A	①(600mT+200mつなぎ+200mT+600mつなぎ) ×3set +rest+②2000mT	なまったスピード感覚。 KGメニューで体のキレを戻しましょう。
	B	(600mT+200mつなぎ+200mT+600mつなぎ)×3set	
31日		20km走	(参考:例会)

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インターバル F:流し(ウィンドスプリント) 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♪)