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

2024年6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
☆6月の例会メニュー
☆次期会長選挙のご案内
☆コーチからのアドバイス　vol.30 ～ペース感覚～
☆申告タイムトライアル結果(2024.5.19)
☆常滑マラニック(2024.5.26)
☆水曜練習6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。

☆6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
6月2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	ペース走です。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。
6月9日	5000m×2本 レペティション　レスト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！
6月16日	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
6月23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！
6月30日	時間走 （最大） 1．5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！
7月7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	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。

☆次期会長選挙のご案内

２０２４年９月末日をもちまして現４６期執行部は任期を終え、新執行部へと受け継がれます。定例通り、以下のスケジュールで新会長の選出を進めます。ご協力をよろしくお願い致します。

期間	項目	内容
6/1～6/30	新会長立候補及び推薦の受付	・立候補者は立候補届出票の新会長候補者名に自署し、自ら現役員に**直接手渡して**立候補の表明をすること。 ・推薦者は推薦届出票に**新会長候補者名と推薦者氏名**を明記し、現役員に**直接手渡して**自身の推薦の意志を表明すること。 ・立候補届出票、推薦届出票は、会報６月号巻末に添付された物を用いる。メーリングリストで配布された会報を用いる場合は、**印刷したものに直筆で**明記すること。 ◎立候補者１名の場合は、**推薦による他の候補者の有無に関わらず、**自動決定とする。 ◎立候補者複数または推薦複数の場合は、会員による投票にて決定する。 ◎立候補者がなく、推薦候補１名のみの場合は、自動決定とする。
7/1～7/21	公示期間	・会長候補者を公示し、会員の考慮期間とする。 ・事前投票を受け付ける。その場合、会報７月号に添付の**期日前投票用紙**に新会長名を示し、本用紙を**封筒に入れて封をした状態で役員に直接手渡す**。メーリングリスト等による投票は一切認めない。
7/28(日)	投票日	・例会にて会員の投票・即時開票により新会長を選出する。

（補足）

新会長は選挙によって選出されますが、その他の役員は新会長からの指名、およびその後の定期総会を経て選出されます。指名があれば特別の理由が無い限り必ずお受けいただくことを前提として新会長を選出する事を会員全員が御承知下さるようお願いします。

選挙管理委員　：現役員全員

以下の立候補届け又は推薦届けを切り取り提出願います。

次期（４７期）会長選挙立候補届出票

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　印

必ず直筆にて本人が直接役員に手渡すこと。　締切　6/30(日)

次期（４７期）会長選挙推薦届出票

推薦会長候補者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

推薦者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

必ず推薦者が直筆にて自身の氏名と推薦候補者氏名を共に記入、直接役員に手渡すこと。
締切　6/30(日)

☆コーチからのアドバイス　vol.30 ～ペース感覚～

コーチの小川です。5月19日の例会メニューは申告タイムトライアルでした。結果はこの走友に掲載されていると思います。１０ｋｍの結果を見ると、時計を持たずに走って約半分の人は誤差60秒以内でした。という事は１ｋｍ当りの誤差は6秒以内で、それくらいのペース感覚を持っている人が約半分という事になります。そんなに悪くない結果ですが、本気で狙うならもう少し誤差が少なくても良いかな？と思います。という事で、ペース感覚を身に着ける事の利点、コツなど今回は書いてみようと思います。

１．GPSと体感の違い

GPSを持っているからペース感覚なんて必要無いって言う人もいるかもしれませんが、やはり自分自身の感覚でペース分かるに越したことはありません。GPSには瞬間のペースを表示したり、ある程度平均化したペースを表示したりする機能があるものあります。GPSの短所を言うなら瞬間のペースはバラツキがありますし、平均ペースは途中でペースが上がったり下がったりしても平均するので見た目で良いペースで走っている様に見えます。もしペース感覚が全く無い人がGPSだけを頼って走ると思ったペースで走れるまでに時間がかかってしまいます。もし思ったペースより速いペースで突っ込めば体力をロスします。自分の感覚で最初から思った通りのペースで走り、時々GPSで確認して微調整するくらいが理想だと思います。

２．適正ペースが解る

ペース感覚を磨いていくと、自分が今キロ何分何秒のペースで走っているか距離表示やGPSを見なくても分かる様になります。特にマラソンのスタートでは突っ込んで入る人がよくいますが、ペース感覚が鋭ければこの感じは想定したペースより速いなとか遅いなとか判断出来るので、落ち着いて最初から自分の思ったペースで走る事が出来ます。マラソンの前半の戦略はほぼ思ったペースで走る事くらいしかないので、いかに効率良く走るかは思ったペースでどれだけ誤差無く走れるかにかかっています。GPSを見なくても理想で誤差±2秒くらい、最低でも±5秒くらいで走れるペース感覚は持ちたいところです。

あとコースや自分のコンディションによって予定ペースを微調整する事があります。自分のレースペースの±30秒くらいの範囲は、ペース感覚を鍛えておきましょう。例えば通常のレースペースがキロ5分の人ならキロ4分30秒からキロ5分30秒まで。とは言っても1秒刻みでペース感覚を身に着けるのは難しいので、きりの良いキロ4分30秒、キロ5分、キロ5分30秒の3点だけしっかり体で覚えて、例えば今日は気温が高いから通常よりキロ10秒遅い5分10秒で走ろうと思った時は、キロ5分とキロ5分30秒のちょっとキロ5分寄りのペースで走るという具合で良いと思います。

３．一定ペースを保つ

ペース感覚が良い人はペースの上げ下げが少ないです。ペース感覚が悪いとペースが上がったり下がったりするので無駄な加減速をしてしまいます。足から地面に伝える推進力を式で書くと、「推進力＝加速度×体重（質量）＋走行抵抗」になります。ペースが一定なら加速度＝０なので、推進力＝走行抵抗だけで済みます。ペース感覚が悪いと加速度×体重という余計な力が必要になって体力をロスします。そういう意味でもペース感覚は大事です。

４．申告タイムトライアル実践編

例会メニューの申告タイムトライアルはペース感覚を鍛える絶好のメニューです。ここで誤差を小さくするためのコツをお話します。①ウォーミングアップはしっかりやりましょう。ウォーミングアップが不十分だと最初は体が堅くて動きが悪いため思ったより遅いペースになりがちです。②アップの時に時計を持っているうちに短い距離でタイムを計ってそのペースを体に覚え込ませておきましょう。例会場には100m置きに表示があるので自分の想定した1kmのラップの1/10の秒数で100mを走って感覚を覚えておくと誤差が小さくなります。因みにキロ何分と100mのラップの簡単な計算方法はキロ何分に6をかけます。例えばキロ4分だと4に6をかけて24秒、キロ5分なら5に6をかけて30秒、キロ4分30秒ならキロ4分とキロ5分の真ん中なので（24+30)÷2=27秒みたいな具合です。③自分の得意なペースで申告タイムを設定する。練習だからと言って遅いペースに設定すると走り慣れていないペースのためペース感覚が鈍くて誤差が大きくなります。敢えて普段走らないペース感覚を身に着けたい場合は別ですが、自分の最も得意とするペース、フルマラソンやハーフマラソンのレースペースで設定するのがペース感覚的にも走力的にも実戦的で良いと思います。今回は以上です。

☆申告タイムトライアル結果(2024.5.19)

5km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	ユディッド	26:50	26:27	0:23
2	小山	27:00	29:12	−2:12

10km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	小川	40:00	40:16	−0:16
2	久保	44:00	44:17	−0:17
3	中神	48:00	47:35	0:25
4	松山	53:00	52:30	0:30
5	小林一	43:30	44:08	−0:38
6	尾上	42:00	42:55	−0:55
7	鏡味	46:00	47:06	−1:06
8	田中	1:00:00	58:51	1:09
9	岡本	56:00	54:33	1:27
10	織田	48:00	46:33	1:27
11	松木	55:00	53:18	1:42
12	日面	1:05:00	1:03:00	2:00
13	板谷	1:00:00	56:27	3:33

☆常滑マラニック(2024.5.26)

五月晴れの青空のもと、例会場～柴田～聚楽園～尾張横須賀～新舞子～常滑を巡りました。

聚楽園

朝倉駅付近

長浦

新舞子

ゴール間近

ゴール(マーゴの湯)

☆**水曜練習6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？）
★今月は全て川名公園での実施となり、また工事期間中は特設の約720mコースで行います。
★練習日は特に連絡ない限り、通常通りの水曜日開催ですが、 状況により翌木曜日に瑞穂北陸上競技場に変更の場合もあります。
（変更の場合は天白グループラインにて連絡があります。）
★暑くなってきました。給水をしっかり取ってください。

日時	ｸﾞﾙｰﾌﾟ	メニュー	記事
2日		20km走	（参考：例会）
5日	A	約1500m(2周)×4本R（つなぎ720m）	尼練の変則バージョンです。
	B	約1500m(2周)×3本R（つなぎ720m）	
9日		5000m×2本R	（参考：例会）
12日	A	①約4000mP（6周）+rest+ ②200m×10本F(つなぎ200m)	②ショートｲﾝﾀﾊﾞﾙで刺激入れましょう。腕振りをしっかりと！
	B	①約3000mP（4周）+rest+ ②200m×6本F(つなぎ200m)	
16日		10kmTrial	（参考：例会）
19日	A	①約5000mT（7周）+rest+②200m×5本F(つなぎ200m)	第14回？天白なんちゃって記録会。 力試し＆現状把握。
	B	約5000mT（7周）	
23日		東山野外走	（参考：例会）
26日	A	①400m×10本I（つなぎ200m）+rest+②1000mT	インターバル、鉄板メニューです。 予定通りなら、通常の400m500mコースが使えるはず！！
	B	400m×10本I（つなぎ200m）	
26日 予備	A	①200m×10本I（つなぎ200m）+rest+ ②200m×10本I（つなぎ200m）	工事延期されてたら、の予備メニュー。災い転じて福と成す。 これを機会に日頃できないスピード強化ということにしましょう。
	B	①200m×6本I（つなぎ200m）+rest+ ②200m×6本I（つなぎ200m）	
30日		90分走	（参考：例会）

※記号説明

Ｔ：ﾄﾗｲｱﾙ　Ｒ：ﾚﾍﾟﾃｨｼｮﾝ　Ｉ：ｲﾝﾀﾊﾞﾙ　Ｆ：流し（ｳｨﾝﾄﾞｽﾌﾟﾘﾝﾄ）　Ｐ：ﾍﾟｰｽ走 Ｂ：ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ走。

※特に注釈ない限り、restは７～８分。

※Ａｸﾞﾙｰﾌﾟは自称速い人、Ｂｸﾞﾙｰﾌﾟは自称ゆっくりな人。（各自の判断にお任せ♪）