

走友

2024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
- ☆次期会長選挙結果
- ☆ミニ駅伝のご案内
- ☆コーチからのアドバイス vol.32 ～コンディショニング～
- ☆申告タイムトライアル結果(2024.7.21)
- ☆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4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11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18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25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!
9月1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8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。

☆次期会長選挙結果

・次期会長：小川 博史 （立候補 1 名）

6/30に次期会長の立候補、推薦を締め切りました。

立候補1名の届出があり、小川博史さんでした。

よって、次期会長は小川博史さんに決定されたことをご報告致します。

早速新体制の組閣に入と思いますが、打診の有った方は快くお引き受けいただくよう、お願い致します！

☆ミニ駅伝のご案内

ミニ駅伝担当 小川、三森です。

毎年恒例のミニ駅伝のご案内です。

日時：9/15（日） 6:30

集合場所：菅田橋の下

内容：0.6km～4kmくらいの4区間

スケジュール（状況により前後します）：

06:30 集合&挨拶&チーム分け&ルール説明

07:00 コース下見（最長区間約4km25min）

07:45 レーススタート

08:30 フィニッシュ

08:45 表彰式

09:30～懇親会（任意参加、菅田橋の下、会費1000円くらい、アルコールあり）

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。チーム編成の参考にするため走力を教えて下さい（1500m〇分〇秒など）。

※今回、近隣の有力チームである日進ランニングクラブにもお声かけします。友達の輪を広げてワイワイ楽しく走りましょう！

つきましては、参加者募集しますので、ご希望の方はお名前と参加方法（①～③）をML、例会等で、小川または三森までお知らせください。

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

※懇親会の参加はその場で自由にご参加下さい。敷物、コップなど持って来ていただけると助かります。

申込期限：9/1（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。

* 天白川走友会以外の方の参加には500円を徴収します。

☆コーチからのアドバイス vol.32 ～コンディショニング～

先日、クラブ員の斎藤さんのお知り合いで、日本ホリスティックコンディショニング協会 (<https://www.j-holistic.org/>) の川崎さんという方が岡山から名古屋まで来ていただき、コンディショニングについて講習をしていただきました。2時間の講習のうち僕は前半1時間しかお話を聞けなかったのですが、いろいろためになる事を教えていただきました。資料をそのまま書き写すと著作権の侵害になると思いますので、僕なりの解釈で教えていただいた内容をお話します。

1. 筋トレとコンディショニング

この講習では筋トレ、コンディショニング、栄養についてお話していただきました（前半1時間）。言葉の定義として筋トレとはランニングではかけ切れない負荷をかけて補助的に筋肉を鍛える運動、コンディショニングはより高いパフォーマンスを出すために行うストレッチや動き作りなどの運動と理解しました。

2. ランニングと筋トレ

ランニングするだけでも筋肉は鍛えられますが、ランニングで与えられる負荷は限られています。筋トレを行うと筋肉が増えると思っている人が多いと思いますが、実際には筋繊維が10あるとしたらそのうち3くらいしか使えていなく、筋トレで大きな負荷をかけると筋繊維が4つ、5つと使える様に脳が覚えていくそうです。僕は長距離ランニングのための筋トレはそれ程大きな負荷をかける必要は無いと思っていましたが、そうではなく使える筋繊維を増やすためには大きな負荷をかけた方が効果が大きいそうです。例えばスクワットで言うなら目安として体重の80%くらいのウェイトを持つ。体重50kgの人なら40kgのウェイトになるので結構重いです。ここで筋肉を鍛え過ぎるとボディビルダーの様に筋肉が大きくなり過ぎて重くなるのではないかと心配になりますが、純粋に筋肉を1kg増やそうとすると1年くらいはかかるとの事でご心配なくとの事でした。

3. ランニングとコンディショニング

ランニング前は可動域の拡大、筋肉の温め、バランスの良い動きづくりのなどを目的に動的ストレッチを行います。ランニング後はリカバリーを目的に硬くなった筋肉をほぐす静的ストレッチを行います。ストレッチの際の注意点として、左右差や前後差を小さくするようにとの事でした。バランスが悪いと走りの効率も悪いし故障にも繋がります。例えば立位前屈をした時に限界を作っているのがどこで、それがどちら側かによってより伸ばすべき筋肉が決まるとの事です。柔軟性は一概に柔らかければ良いというものでもなく、やはりバランスが良いのが良いとの事でした。

4. 栄養

栄養についてはしっかりたんぱく質を採る様にとの事でした。ランナーならタンパク質摂取量の目安は体重**1kg**あたり**1g**。体重**50kg**の人なら1日**50g**になります。**50g**とさえればそれほどでもなさそうに聞こえますが、お肉**1kg**に含まれるたんぱく質は**100g**程度なので結構頑張って採らないと採れない量だと思います。一方で我々ランナーは体重が増えると走力に直接効いてきます。栄養のあるものをしっかり食べて、間食やお酒など余計なものは控えめに、という事だと思います。

5. 個人差

後半**1時間**は具体的な実践を個々の参加者に合わせてやったのでは無いかと思います。上に述べた前半の内容は一般論であって、人によって走力も違えば体の柔らかさも様々です。例えば僕で言うなら一般の人は走る時に筋繊維**10**のうち**3**しか使えていないかもしれませんが、**20**年以上走り続けてきたので**3**以上使えているかもしれません。立位前屈をした時に限界を作っていたのがどちらの足だったかは指導を受けて初めて分かりました。言いたい事は、現在の自分の状態がどうで、そこを出発点にするなら何をすれば良いかはやはり専門のトレーナーに見てもらうのが良いと思います。

講師の川崎さんはまた人数が集まれば来ていただけるみたいですので、タイミングが合えば是非参加してみてください。

☆申告タイムトライアル結果(2024.7.21)

5km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	宮園	33:00	32:35	0:25
2	三森	23:50	23:20	0:30
3	田中	30:00	30:36	-0:36
4	小山	30:30	29:15	1:15
5	阿部	32:00	30:44	1:16
6	二村	30:00	27:54	2:06
7	平	32:00	29:52	2:08

10km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	柴田	55:00	55:07	-0:07
2	小川	38:20	38:11	0:09
3	長谷川(真)	48:00	48:11	-0:11
4	斎藤	51:00	50:49	0:11
5	織田	48:20	48:07	0:13
6	中神	49:00	48:47	0:13
7	小林(亜)	48:00	48:23	-0:23
8	小林(丈)	42:30	43:00	-0:30
9	松木	55:00	55:48	-0:48
10	鏡味	48:00	47:09	0:51
11	二村(竜)	48:00	49:28	-1:28
12	尾上	41:30	43:16	-1:46
13	小林(一)	46:00	49:49	-3:49
14	松山	55:00	1:02:25	-7:25
15	松田	44:00	DNF	#####
16	岡本	52:30	DNF	#####
17	松井	50:00	DNF	#####

☆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：川名公園 or 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。				
★場所については直前に変更の場合があります。天白グループライン参照のこと。				
★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みばよりbetter。				
日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
4日		20km走	例会場所	(参考:例会)
7日	A	①4000mP+rest+②200m×10本I(つなぎ200m)	瑞穂北	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。
11日		2000m×3本R	例会場所	(参考:例会)
14日	A	①5000mT+rest+②400m×3本F(つなぎ200m)	瑞穂北	第15回?天白なんちゃって記録会 瑞穂が使えるうちに正確な5000mを体感しておきましょうか。
	B	5000mT+jog		
18日		10km申告タイム走	例会場所	(参考:例会)
21日	A	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②200m×5本F(つなぎ200m)	川名公園	①イーブンでできるよえ、後半粘りましょう。
	B	①1000m×3本I(つなぎ200m)+rest+ ②200m×3本F(つなぎ200m)		
25日		東山野外走	例会場所	(参考:例会)
28日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	川名公園	要するにレペティション。1本ごとに追い込んで走ります。
	B	①3000mT+rest+②1000mT		①②、Aの①③と同時スタート。
(9月)1日		20km走	例会場所	(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:ビルドアップ走。

※特に注釈ない限り、restは7～8分。