

2025 年 7 月号

走友

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆集合時間・場所のお知らせ

☆7月の例会メニュー

☆コーチからのアドバイス vol.36～ペース配分～

☆コスモタイガー漂走記プチ～名古屋市内の旧常滑街道編〈3〉

☆水曜練習 7 月メニュー ※有志による自主練習会

※現在、練習日を毎週木曜日に移行中です。場所・日程等は変更になる場合があります
(天白グループライン参照)

☆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

☆ 7 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
7/6	距離走 (最大)15km 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
7/13	2 人一組りレーインターバル 1000m×5 本/人×2 人	2 人一組で交互に 1000m を 1 人 5 本、計 10 本 組み分けはペアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます
7/20	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!
7/27	野外走 相生山(オアシスの森→坂道 UPDN コース 計 8.2k)	前半相生山オアシスの散策コースを気持ち良く 走って、後半はアップダウンのド M コース
8/3	距離走 (最大)15km 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!

☆コーチからのアドバイス vol.36～ペース配分～

副コーチの小川です。このコラム、半年くらいサボっていました。この間に 2024 年のマラソンシーズンが終わりました。皆さん、結果の方はどうだったでしょうか？それぞれのレース毎に一生懸命走ったと思います。成功したレースもあれば、失敗したレースもあると思います。僕は DNF の北海道を除くと、11 月から翌 5 月まで毎月 1 本ペースで 7 本フルマラソンを走りました。これらを振り返って、どういう走り方をすれば失敗しないか、結論から言うと前半余裕を持って後半力を出しいる後半型のペース配分がお勧めです。今回は実戦の結果を見ながら解説してみようと思います。

図 1 はそれぞれのレースの前半、後半のタイムを示した棒グラフです。左から順に解説します。

図 1 各レースの前半・後半タイム

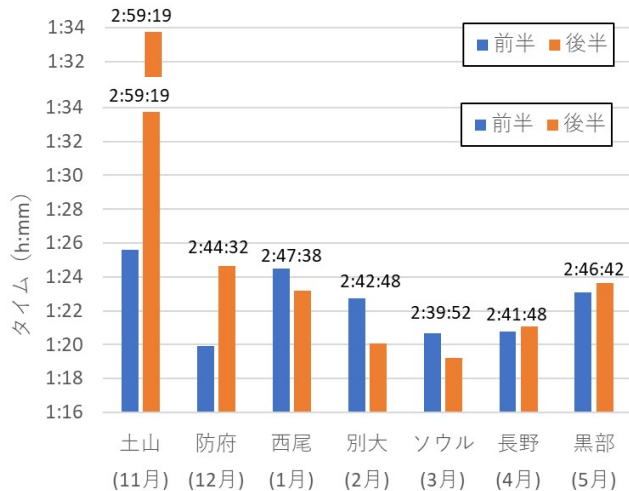
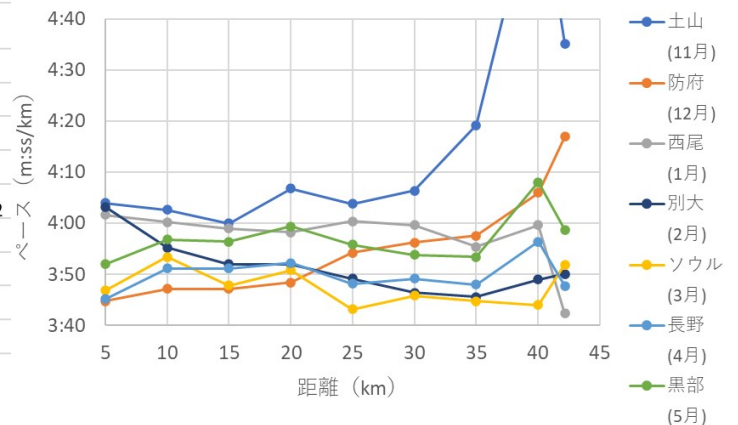


図 2 距離毎のペース



あいの土山: 8 月の北海道で肉離れを起こし、故障は治ったものの練習不足で実力が測り切れず、とりあえずキロ 4 分ペースで抑えたペースのつもりが、キロ 4 の足も出来ておらず、後半ハムが攣りまくって大きくペースを落とす。

防府: 土山でスタミナが付いて、練習もそこそこ積めていたので 2 時間 40 分を目指すも、そこまでの実力が付いておらず後半ペースを落として撃沈。

西尾: 2 週間後の別大のための練習レース。この時点で前半のキロ 4 分ペースはかなり余裕があり、半激坂があるにもかかわらずネガティブラップ。

別大: 申し込みの手違いで後方スタート。そのせいで、前半は混雑してペースを上げたくても上げられず、無理せず流れに任せる。後半はその分余裕が出てペースを上げて理想的なネガティブラップ。

ソウル: このレースはシーズンで最もタイムを狙うレース。2 時間 40 分切りだけを狙う。コース的に後半追い風になるのでネガティブラップなる事は予想していたが、前半どこまで余裕を残すか微妙でしたが、結果的にはベストな感じのネガティブラップ。

長野: ソウル後、気が抜けて風邪をひいたこともあり目標を 2 時間 41 分くらいに少し落とす。35km-40km の強い向かい風でペースを落とした分ポジティブラップ。

黒部: 2025 年は 11 月にマラソンのピークを持って行きたいため、なるべく春夏も走れるマラソンは走りたいと思って申し込んだレース。こちらも 35km-40km の激しい向かい風でペースを落とした分ポジティブラップ。

7 本のレースのうち、2 本目までは仕上がりは測り切れず、前半オーバーペースで走ってしまい、後半沈没する失敗レース。その後のレースは前半余裕をもって走り、後半その貯金を使い切る後半型の成功レースだと言って良いと思います。成功レースにするために大事な事をこれらのレースから読み取ると、

①適切な目標タイムを設定する事

その時点の自分の実力を測り間違えると期せずしてオーバーペースになります。土山と防府はその時点の実力を測り間違えて前半エネルギーを使い切って後半必要以上にタイムを落として、トータルとして悪いタイムになってしまったと思います。

②前半は余裕、後半力を出し切るペース配分

結果としてネガティブラップでもポジティブラップでも良いと思いますが、とにかく前半は余裕を持つ事。少なくとも 25 kmくらいまでは一定のペースを維持できるくらいのペースで走る事。参考に各レースの 5km 毎のペースも図 2 に示します。最初の 10 kmからズルズルペースが落ちる様なペース配分は論外です。僕のレースで言うと防府が悪い例。

では、なぜ、前半余裕を持って、後半力を出し切るのが良いのでしょうか？レースをスタートする前から自分の実力やその日のコンディションなど、完全に測り切る事はなかなか難しい事です。図 3、図 4 は横軸に前半、後半の距離、縦軸に走るエネルギーをイメージした図です。自分の持っているエネルギーを赤枠で示します。赤枠の面積は自分の実力なので一定です。イーブンペースでもポジティブでもネガティブでも前半・後半の面積差が一定範囲内であればゴールタイムはそんなに変わらないと思います(図 3)。一方、自分の実力、またはコースコンディションが悪かったりした時、赤枠の面積が小さくなります。そこに気が付かずには前半飛ばしてしまうと後半に使えるエネルギーの面積が極端に小さくなって撃沈します。前半余裕を持って走れば、赤枠の面積を見誤っていても後半に持ち越す面積が少し減るだけです(図 4)。この様に、後半型のペース配分の方が失敗し難い走り方が出来ます。

前半、自分にとって余裕のあるペースがどれくらいか？これはそれまでにレースを走っているならそのタイムから推定したり、シーズン初めのレースならこれまでの経験からいろいろ考えて目標ペースを決めて下さい。例会での申告タイムトライアルなども、自分の実力を測る訓練になるので真剣に取り組んで下さい。来シーズンのマラソンは暫く先だと思ますが、後半型の走り方をしたことが無い人は一度試してみてもいいのではないでしょうか？

図3 実力の枠を正しく見積もった場合

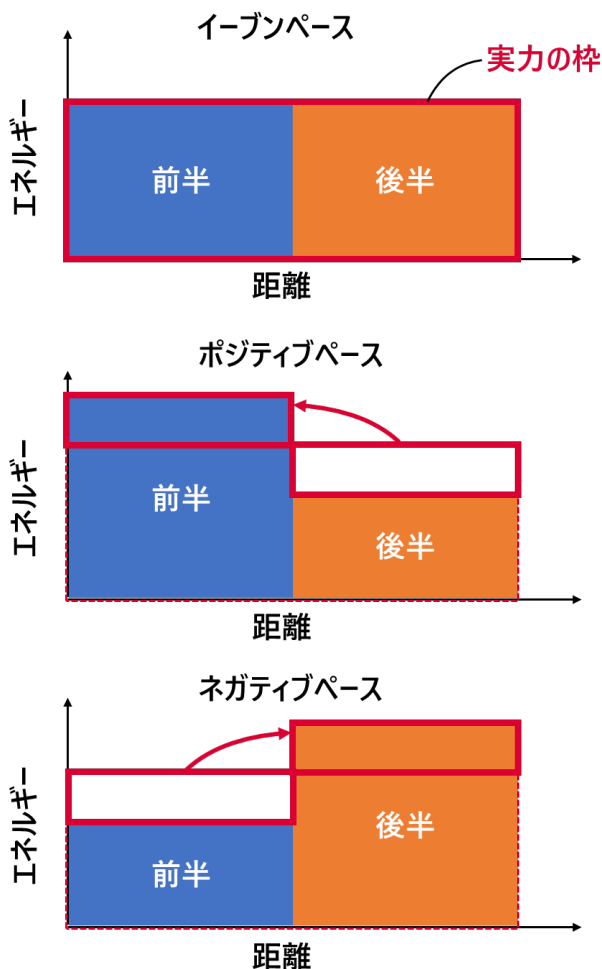
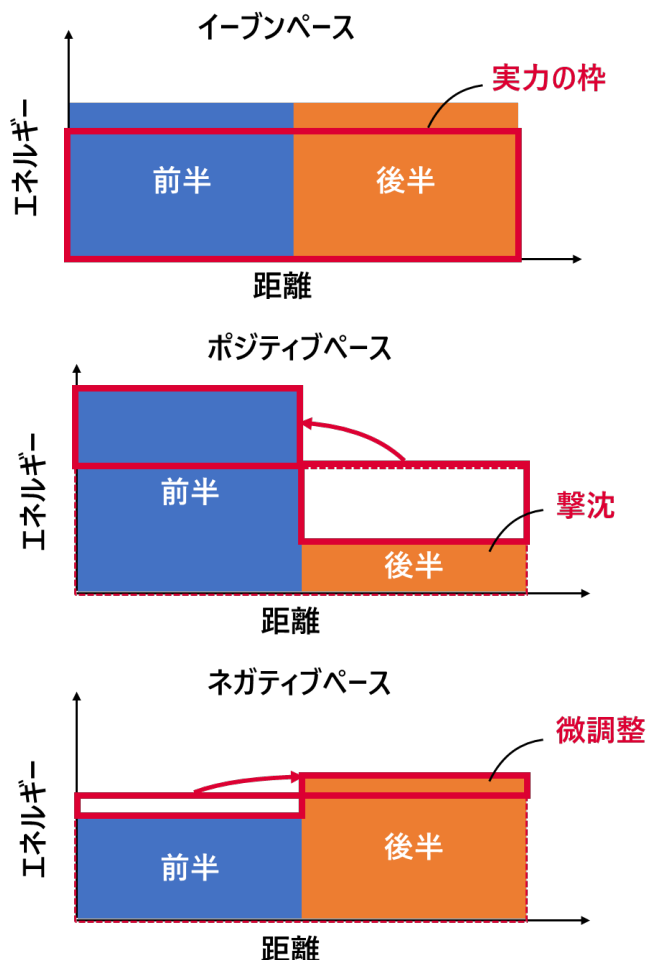


図4 実力の枠を見誤った場合



☆コスモタイガー漂走記プチ～名古屋市内の旧常滑街道編<3>

さあ、辻の秋葉社から右へ向かうのが常滑街道です。

いかにも歴史を感じる道だなあと思って走ると、100m もしないうちに「←大高城跡」という気になる案内標識が見えてきます。

ここは迷わず寄り道です。

鬱蒼とした森をバックに、大高城跡の案内板が見えてきました。

(写真⑩)



2023 大河ドラマ、「どうする家康」の第 1 話冒頭シーンは、松潤演じる徳川家康が大高城で苦戦するシーンから始まりました。そうです、若かりし頃の家康、当時は「松平元康」と名乗り、駿河の盟主、今川義元配下の有力武将でした。京都への進出を図る今川家にとって、その道沿いにある尾張の織田信長攻略は絶対に避けられません。来るべき決戦に備えて、この大高城を重要な拠点として整備し、大量の兵糧や武器を運び込むのが元康のミッションだったわけです。(2)でも書きましたが、大高は東海道にも近く、常滑街道や師崎街道が集まる交通の要衝だったので、今川方としてはどうしてもここを抑えたかったんですね。しかも、今では信じられませんが、この大高城の西側は海だったので、攻めるに難い要害の城で「中間補給基地」としては打ってつけだったんでしょうね。残念ながら松平元康の用意周到な準備は徒労に終わりました。何と命じたはずの殿様(今川義元)は「中間補給基地」に辿り着く前に織田信長の奇襲に会い、桶狭間で命を落としてしまったのです。あの有名な「桶狭間の合戦」ですね。東海道編で紹介した、丹下砦や善照寺砦を築いて対策を講じていた織田信長。ちゃんと今川方の、それもあり精度の高い情報を得ていて、うつけ者どころかとんでもない切れ者だったわけです。織田軍が余勢を駆って大高城に向かってくるのは当然の流れです。

運び込んだ兵糧の心配などしている場合ではなく、命からがら岡崎まで戻った様子が、「どうする家康」の初回のシーンになるわけです。ちなみにこの時、桶狭間から大高まで織田軍が攻め上った道が「大高道」で、現在も一部が残っていますが、脱線も程々にしたいのでここでは省略します。

(大高道は元天白会員の豊明市議員の某さんが詳しいので機会あれば聞いてみてください♪)



さあ、城跡に登ってみましょう。

残念ながら建物は全く残っていませんが、本丸跡(写真⑪)をはじめとして、遺構としては大切に整備されています。



また、小高い山の上にあったことから、見下ろす風景もなかなか良い感じです。(写真⑫)

本当はもっとゆっくり見たいところですが、run の練習にならないですからね。
山を下りて街道に戻りましょう。先に進むとすぐに茶色い煙突と黒壁の建造物が見えてきました。こちらも例会イベントで訪れた方もいますよね。創業は江戸中期の 1789 年、現存するものとしては、名古屋市最古の酒蔵、「萬乗醸造」ですね。正面に廻ると杉玉もあって、いかにも重厚で歴史を感じますね。(写真⑬)



敷地内には大小いくつかの建物があり、全部で 12 もの登録有形文化財を有しているそうです。
常滑街道は、この萬乗醸造の前を右折するんです。(写真⑭)
じゃ、さっき写真⑬を撮るために少し入った直進の道は何？

はい、これは「木の山道」です。
木の山道は大高城址を L の字型に左折し、森の里団地の南側を通り、そこから南の方に折れていたようです。この道も街道らしさを色濃く残しているのですが、寄り道ばかりでキリがないので、詳細はまたの機会にしましょう。(残念ながら森の里団地以南は開発等により大半が消失しているようです)

さて、木の山と聞いて何かを思い出しませんか？

特にコロナ前まで「大府シティ健康マラソン」を走ったことある方なら気づいてほしいです。

6位入賞するといただけた長芋、「木の山芋」は大府市の名産品です。

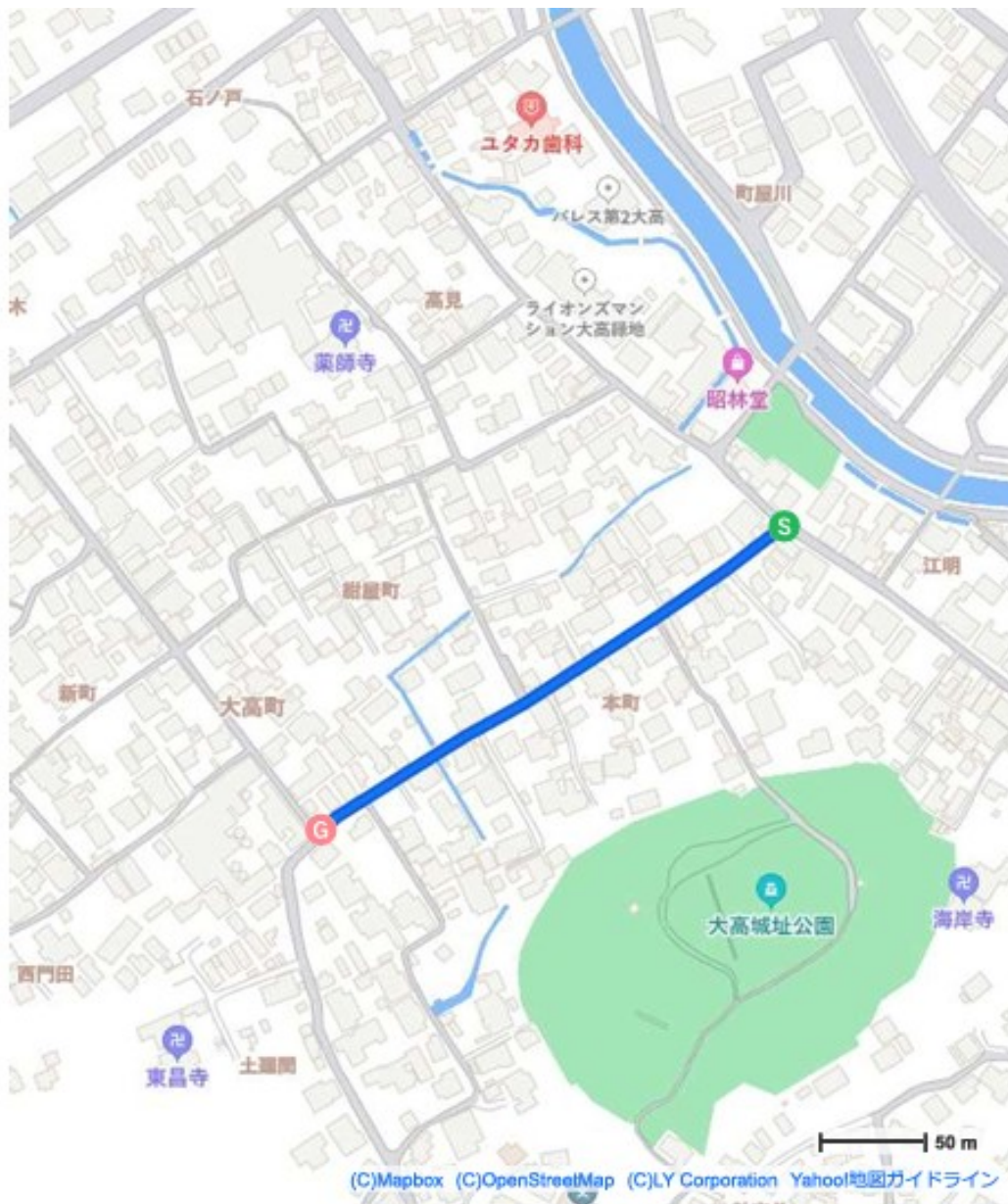
長芋の栽培自体は1960年ごろからと言われてますが、木の山地区が道の名前にもなるほどの農産地であったことが偲べれます。

そしていろんな「道」がここ大高に集まってきているのがよくわかります。

現在では、大府市共和町に編入され、「木の山」は住所としても残っていないようですが、伊勢湾岸自動車道と国道23号の交わる名古屋南ジャンクションの南西部分にわずかに「木の山公民館」や「名張製作所木の山工場」にその面影を感じられます。

またまた脱線してしまいましたが、こうやって歴史に思いを馳せながら走っていると、マラソン大会の参加賞や賞品の由来が気になったり、興味が湧きますよね。さあ、緑区のかかなり端っこにやってきました。

あと少しではありますが、今回も紙面の都合がありますので、この辺で締めたいと思います。



☆水曜練習 7 月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～

※現在、川名公園が工事中のため、練習日を木曜日に瑞穂北陸上競技場へ移行しています

今月のコンセプト(標語?)	
★脱水に注意！給水をしっかり取りましょう。	
★現在、練習日を毎週木曜日に移行中です。場所・日程等は変更になる場合があります(天白グループライン参照)	
★スピード重視で短めにサクッと！夏メニューです。	

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
(6月)29日		90分走	例会場所	(参考:例会)
3日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	瑞穂北	尾練です ②は全員で一斉スタートし、競争心を刺激しましょう
	B	①1500m×2本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT		
6日		15km走	例会場所	(参考:例会)
10日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+②1000mT	瑞穂北	インターバル鉄板メニュー 後半バテずに踏ん張りましょう
	B	①400m×6本I(つなぎ200m)+②1000mT		
13日		1000m×5本	例会場所	(参考:例会)
17日	A	①5000mT+rest+②400m×3本F(つなぎ200m)	瑞穂北	第19回ぐらいの天白なんちゃって記録会 レースを想定して現状把握してみましょう
	B	5000mT+jog		
20日		10km申告タイム走	例会場所	(参考:例会)
24日	A	①(600mT+つなぎ200m+200mT)×3set(set間つなぎ600m)+rest+②2000mT	瑞穂北	暑さ満開！ KGメニューで短く一気に追い込みます
	B	①(600mT+つなぎ200m+200mT)×3set(set間つなぎ600m)		
27日		相生山野外走	例会場所	(参考:例会)
31日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	場所未定	瑞穂北利用不可(6.26現在) →皆さん情報提供をお願いします
	B	①2000m×2本R(つなぎ800m)+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)		

※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。

※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♪)