

走友

2025年8月号

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

☆8月の例会メニュー

☆ミニ駅伝のご案内

☆筋トレメニュー vol.1 ～スクワット、ヒップロック～

☆コーチからのアドバイス vol.37～調整～

☆新入会員紹介

☆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3日	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!
8月10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ください!
8月17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24日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5k+コース1周4.5k)	暑いので行き帰りが不安な方は自転車で移動OK
8月31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!
9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!

☆ミニ駅伝のご案内

ミニ駅伝担当 小川、尾上です。

毎年恒例のミニ駅伝のご案内です。

日時：9/14（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）。

※今回も、昨年の様に近隣のチームにも声をかけようと思っています。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、小川または尾上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：8/31（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。

スクワット (SQ) 編 (筋トレ)/柔軟性/(フォーム作り)/その他

目的

- ・多関節筋トレ（総合的に自分の身体をチェックできる）なので、自分の現状を把握できる一番いいトレーニング。

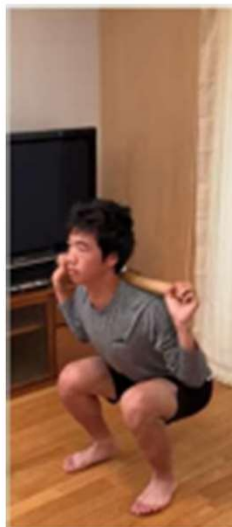
ランニングに対しての効果

- ・厚底シューズを履きこなすための基本的なトレーニング
足首～膝～股関節の「曲げる⇔伸ばす」の正しいタイミングをつかむ。）
- ・ランニング時の上半身の正しい姿勢（骨盤前傾の姿勢保持）

関係する部位

- ・大殿筋、大腿四頭筋、ハムストリング、股、膝、足関節の屈曲・伸展

要領



ポイント

- ①姿勢保持（骨盤の前傾）
※理想は平行
（太ももが床と並行まで しゃがむ）

- ②つま先、膝がまっすぐになっている

回数・頻度

10 回×3 セット・毎日

YouTube動画リンク

<https://youtube.com/shorts/06e3W6suHPs?si=DSDT8hohcVP1vFw7>

ヒップロック (HR) 編

筋トレ/柔軟性/フォーム作り/その他

目的

- ・立位時の中殿筋の安定・足を上げた側の腸腰筋の活性化・ヒップアップ

ランニングに対しての効果

- ・腰高のフォームの維持。
- ・中殿筋と腸腰筋の活性化によるスピードアップ。

関係する部位

- ・立位時の中殿筋の安定・足を上げた側の腸腰筋の活性化・ヒップアップ

要領

ポイント

- ①踵にしっかり体重を乗せる。
伸ばした腕は上へ！
(中殿筋 に力が入ると OK！)
- ②骨盤は必ず前傾。
- ③上げた腿は、床と並行（体は反らない。）
真っすぐ上へ！



回数・頻度

- 1 回 (30 秒) × 3 セット・トレーニング前
(ときどきで可)

YouTube動画リンク

<https://youtube.com/shorts/4WA3aI9pL9w?si=BDjzZB8YDuyaQyRN>

☆コーチからのアドバイス Vol.37～調整～

副コーチの小川です。先月はレース本番のペース配分について書きました。良いタイムを出すのに日頃の練習はもちろん大切ですが、その練習を活かすも殺すも本番のペース配分次第です。では、日頃の練習以外で次に大切な事は何でしょうか？僕は本番直前1週間の調整がとても重要だと思っています。今回は本番レース前の1週間をどのように過ごすべきか僕の考えを紹介したいと思います。

実は僕の考えと言っても、僕オリジナルではなく、故小出監督の本（注1）を読んで、そこに書いてあることを実践して、なるほど、確かに良いなと思ってルーティン化したものです。皆さん、なんとなく、練習を1週間休むと走力が落ちる感覚はあると思います。かと言って、レースの前日に20kmも30kmも走ると疲れが残って本番ではベストな走りは出来ないと思います。では最後の1週間にどれくらいの練習メニューにすれば本番レースでベストパフォーマンスを出せるのでしょうか？

僕の本番レース前1週間のルーティンは基本的に、

- ・レース1週間前：ハーフマラソン程度の比較的大きな負荷をかける。
- ・レース前の3日か4日前：短い全力走で最後の刺激を入れる。
- ・その他の日はいつもより少なめのJOGで繋ぐ。

このルーティンの一番のポイントは、1週間前のハーフマラソン程度の負荷をかける事です。1週間前にこれだけの負荷をかけると、本番レースに多少の疲れが残ります。そのため、前半、脚が重くて思った様にペースが上がらないかもしれません。しかし、負荷をかけない場合に比べてスタミナが付いているので後半は脚が軽くなりペースが上がります。トータルで考えると、負荷をかけない場合より、早いタイムでゴール出来ると思います。これは先月お話ししたネガティブラップで走るのに、とてもマッチした調整と言えます。1週間前にハーフマラソンを走るなんて、小川だから出来る事だと思わないで下さい。例えばサブ4を目指す人でも1週間前にハーフマラソンを走っても良いと思います。その人なりの大きな負荷をかければ良いのです。都合よくハーフマラソンが無い時は、僕は25kmくらいをマラソンのレースペースで走る練習を1週間前に入れます。

参考に昨シーズンの別大とソウルを例に、僕がレース1週間前をどのような練習をしていたかを紹介します（図1）。1週間前にそれぞれ大阪ハーフと名古屋シティを走っていますが、どちらとも100%出し切る走りではなく、ちょっとだけ余裕を持って走りました。この辺りは個々の経験でさじ加減しても良いと思います。レース1週間前に練習量を落とし過ぎてタイムが伸び悩んでいる方は、一度試してみてください。

注1：「マラソンは毎日走っても完走出来ない」、「30キロ過ぎで一番速く走るマラソン」、共に小出義雄著、角川新書

	別府大分(25/2/2)	ソウル(25/3/16)
土	jog 2km	Jog 13km
日	大阪ハーフ 1:16:05(95%)	名古屋シティ 1:16:18(95%)
月	Jog 18km	Jog 14km
火	Jog 21km	Jog 17km
水	川名練 1000m×3	川名練 1000m×3
木	Jog 11km	Jog 15km
金	練習休み	移動
土	Jog 8km 移動	Jog 9km 受付
日	2:42:48 (1:22:44/1:20:04)	2:39:52 (1:20:39/1:19:13)

図 1 レース1週間前の調整メニュー

☆新入会員紹介

みんなで楽しく走りましょう！



お名前	山本 晃太郎(やまもと こうたろう) さん
年齢	名古屋市瑞穂区在住 35歳
現在の走力	フルマラソン:4時間45分(長野マラソン) ハーフマラソン1時間42分(名古屋シティマラソン)
コメント	初フルマラソンが悲しい結果になり、サブ3.5を目標にしています。 喋りながら走るのが好きなので一緒に走ってくれると嬉しいです。よろしくお願いします！！

☆水曜練習8月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜 or 木曜午後7時～

※川名公園が工事のため、一部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、練習日を一部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(天白グリーブライン参照)				
★引き続き夏メニューで、秋以降の地盤固めです。				
日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
3日		15km走	例会場所	(参考:例会)
7日(木)	A	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×5本I(つなぎ200m)	瑞穂北	①と②の間はしっかり休んで給水タイム。
	B	①1000m×3本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×3本I(つなぎ200m)		
10日		2000m×3本R(rest10分)	例会場所	(参考:例会)
13日(水)	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		
17日		10km申告タイム走	例会場所	(参考:例会)
20日(水)	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	瑞穂北	今月も尻練で。これぐらいの距離で後半上げれるイメージで。
	B	1500m×3本R(つなぎ500m)		
24日		東山クロカン走	例会場所	(参考:例会)
28日(木)	A	((①3000mT+rest+②2000mT+rest+①1000mT)R	瑞穂北	給水しっかりとって1本ごとに全力で。
	B	((①3000mT+rest+②2000mT)R		
31日		90分走	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。

※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♪)