

NO226

泉南走ろう会

泉南スポーツ社
0724(83)4663

お知らせ

一、例会

十一月十二日(日)

場所 種河神社

時間 九時集合

十一月二十六日(日)

場所 種河神社

時間 九時集合



二、練習量

今年の夏は異常な程の暑さでした。皆さんは練習を十分にできましたか。

泉南走ろう会でも、各人練習量を落とす中、小川さんは順調に練習量を積み重ね、事故最長の月間250kをマークしました。おそらく泉南走ろう会の中では今年の8月最長ではないかと思えます。練習量を伸ばせた秘訣は朝の涼いうちに走ることを習慣にしたことだと思われます。「暑い暑い」といつて走ることから遠ざかってしまった皆さん、参考にしてみてはいかがでしょう。

小川さんの場合、「家庭の主婦が走るなんて」という考えがまだ近所で根強い中で、まず、それと戦って距離を伸ばしているのがすごいところ。小川さんは故障を抱えていてファンラン系なので、出口さんに国際マラソン出場を実現させてもらって、周りのそんな考えを変えてもらいたいものだと思います。

シドニーのオリンピックも女性の活躍のほうが目立っていましたが、泉南走ろう会で人数は少ないながら女性の活躍が目立ちます。8月の走行距離のトップが小川さんなら、10月は出口さんでしょうか。10月22日に開催された貝塚の8時間耐久リレー。出口さんのランニングフォームが目に見えてきれいになっていました。10月の走行距離は300kが確実だそうです。距離をこなせば、フォームは安定するのですね。石川さん、西さんもうかうかしている、来年の泉州では出口さんの後塵を拝することになるかも。出口さんは11月3日の泉南市ミニマラソン3kにも出場予定です。12分台も狙えそうですね。

三、大会結果

①貝塚8時間耐久リレー

前述のように泉南走ろう会でチームを作り8耐に参加しました。参加者は会長、宮下さん、堀池さん、岡田さん、小川さん、出口さん、森野君、石井です。途中から出口さんの中学生の息子さんも参加してくれました。コースは二色の浜の一周2kを周回するもの。2kとは言え、途中には5mほどの斜面を駆け登るところがあったりして決して楽はできないコースです。前述のように出口さんは見違えるようなフォームで駆け抜け、また、会長、宮下さん、堀池さんは終始1周8〜9分台の安定した走りを見せてくれました。小川さんは弁当まで作って参加してくださり(サンドイッチおいしかった。ごちそうさまでした)、岡田さんは大汗をかきながらいつもながら真剣な走りでした。今回出口さんに次いで目立っていたのは森野君。1週間前に四万十100kに参加、12時間45分でゴールしたばかりだというのに、リレーには朝から参加、力走しました。終了間際にはこの日のセカンドベストのタイムもマーク。持久力、回復力に優れているところを見せました。出口さん、森野くんはこの調子で走り込めば、来春のシーズンには3時間半突破の可能性が高いと思われます。タイムが走る楽しみの全てではありませんが、タイムを縮めるのもやはりひとつの目標のはず。練習会のペースが速くなることを予想されますが、故障中とかでない方は、どうぞお付き合いください。

②四万十ウルトラマラソン(10月15日)

ゼッケン番号	氏名	タイム	総合順位	種目別順位	種目名
1291	石井 繁貴	8:53:50	16/668	9/174	100k男30歳代
1050	森野 卓也	12:45:27	383/668	27/55	100k男29歳以下

四、復活

9月10日の例会に徳山さんが参加されました。泉州マラソンの時以来ですから、練習会としては7ヶ月ぶりでした。一時期に比べればマシとはいえ、残暑の厳しい中、皆と一緒に元気に水呑み地蔵までの往復12kを走りきりました。多少の痛みはあるようですが、並居る男性ランナーを振り切って種河神社まで戻り、復活への手応えを感じられています。





五、NHK特集

9月10日のNHK特集はマラソンを支える科学技術の特集でご覧になった方も多いと思います。脚や心臓を鍛える時代から、血液(酸素を運ぶ赤血球を増やすのだそうです)、はたまた、脳(体が壊れる前に脳がブレーカーを落とすのを遅らせるのだそうです)。以前から火事場の馬鹿力を引き出すために投てき競技などで大声を出す、なんてことがやられたりしましたが、を鍛える時代、更には遺伝子操作で他の動物の特長を取られるなんてことまで考え始められている時代なのだそうです。

また、犬伏選手が大塚製薬のエネルギー補給飲料(エネルゲンか何かでしょうか)や練習後に蛋白質を補う食品(ジョグメイト)、赤血球を修復するための鉄剤、ビタミン剤を総動員している姿にどこまでが許されてどこからがドーピングなのかという疑問を持った方もいるのでは。
また、犬伏選手は高地トレーニングのために10日間ほど信州で合宿したそうですが、ケニアの選手は常時高地でヒルトレーニングを積んでいる姿が紹介され、「これでは端から勝負にならない」と思った人も多いことでしょう。

とはいえ、我々市民ランナーはまだ「脚」が重要な鍵を握る時代で、脚を鍛えることで楽に長く速く走れるようになります。長く速く楽に走りたいと思っている皆さん、走り込みあるのみです。

六、椎間板ヘルニア

マラソンランナーに多い椎間板ヘルニア。かつて旭化成の森下選手や児玉選手もこれが原因で引退に追い込まれました。椎間板ヘルニアは、①急に体重が増えて椎間板に余分な圧が加わった②脊柱のアーチが正しい角度を保っていない③下肢の柔軟性不足により、殿筋(お尻の筋肉)にも柔軟性が不足し、腰椎が前弯するといったことに原因するのだそうです。腰を痛めたアスリートも、少し痛みがなくなつてから腰に負担のかからないフォームに矯正すると、驚くほど楽に走れるようになるそうです。無理の無いフォームというのは故障も少ないのですね。ちなみに、石井がカイロプラクティックの先生にお聞きしたところ、「腰入れ」(アキレス腱を伸ばすストレッチを深くして股関節を広げるストレッチ)が予防に効くとのアドバイスを受けました。(陸上競技マガジン10月号: 中川卓爾Drのコラムより)

七、大会申し込み情報

開催日	大会名	距離	申し込み締め切り
十二月三日	けいはんなハーフマラソン	ハーフ	十一月十三日必着 距離は短?
一月十三日	宮古島100k	100k	十二月九日消印有効 海宝さんの大会
一月十四日	武庫川ロード	10kハーフ他	十二月四日消印有効
一月二十一日	高槻ハーフ	10kハーフ他	十一月二十一日消印有効
一月二十八日	十津川	10kハーフ	十二月八日消印有効
二月四日	口熊野	フルハーフ他	十二月四日消印有効

八、放送予定

放送日	番組名	放送局	放送時間
十一月三日	パラリンピック総集編	NHK総合	8:35~9:50
十一月三日	今回の大会からパラリンピックもスポーツとして認識されました。		
十一月三日	東日本女子駅伝	TBS	14:05~15:55
十一月五日	全日本大学駅伝(伊勢)	ABC	8:00~13:45
十一月五日	四万十ウルトラ	サン	19:00~19:55
十一月十九日	東京国際女子マラソン	ABC	12:00~14:55
十一月二十三日	国際千葉駅伝	関西テレビ	13:00~17:49
十一月二十六日	大学女子駅伝	ABC	12:00~14:30

九、ランナーズ、陸上競技マガジンの誌面から

①ランナーズ11月号(9月22日発売)を見てびっくり。トランス蝦夷での事故(52ページ)、オリンピックマラソン中継予定はともかく、さんまなどに含まれるDHAとEPA(47ページ)、サイディシエフ(オリンピックの5kmでは終始先頭をひっぱって(おさえて?)2位になっていました)が次々新記録を樹立しモルセリの後継者となるか(55ページ)とここ2ヶ月の間に泉南走ろう会の会報に載った記事が目白押し。ランナーズに先行した記事というののもちょっと誇らしく思いました。

② マスターズ情報
年々盛んになるマスターズの陸上。今期もまた数々の日本記録が生まれました。M90(90歳以上男子)の5000mでは、島根の上田さん(91歳)が42分45秒の記録をマークしました。また、女子ではW60の部で高知の川崎さん(60歳)が11分42秒で3000mを走破しています。川崎さんの記録は未公認ながら世界新だそうです。

8時間耐久リレーin貝塚(2000. Oct. 22)

LAP	RUNNER	経過タイム	LAP TIME	備考
1	石井			
2	"	14分20秒		
3	堀池	28分18秒	8分58秒	
4	"	32分42秒	8分51秒	
5	宮下	41分17秒	9分15秒	
6	"	50分31秒	9分14秒	
7	森野	58分45	8分14秒	
8	"	1時07分47秒	9分2秒	
9	山口	1時19分16秒	8分20秒	
10	"	24分57秒	8分50秒	
11	小川	35' 17"	10' 20"	
12	"	45' 44"	10' 27"	
13	栗野原	55' 09"	9' 25"	
14	"	1' 05' 58"	10分 9"	
15	堀池	12' 11"	6' 23"	(6分?)
16	岡田	19' 34"	7' 43"	
17	"	28' 32"	8' 38"	
18	堀池	37' 12"	8' 40"	
19	宮下	45' 45"	8' 46"	
20	森野	54' 19"	8' 23"	
21	山口	1' 02' 49"	8' 30"	
22	小川	19' 02"	10' 17"	
23	栗野原	27' 13"	8' 11"	
24	岡田	36' 04"	7' 51"	
25	石井	44' 50"	6' 46"	
26	堀池	53' 41"	8' 51"	
27	宮下	1' 04' 37"	8' 48"	
28	森野	1' 12' 05"	8' 28"	
29	山口	1' 21' 26"		
30	小川	12' 51' 48"		
31	栗野原	13' 01' 17"	9' 29"	
32	岡田	09' 05"	7' 48"	
33	石井	16' 20' 7"	7' 02"	
34	堀池	24' 05"	8' 46"	
35	宮下	32' 46"	7' 07"	
36	森野	41' 12"	8' 08"	
37	山口	50' 42"	8' 30"	
38	小川	14' 00' 55"	10' 12"	
39	栗野原	14' 10' 45"	9' 50"	
40	岡田	14' 19' 12"	8' 37"	
41	石井	26' 11"	6' 59"	
42	堀池	14' 30' 41"	9' 34"	
43	堀池	24' 42"	8' 57"	
44	宮下	33' 35"	8' 53"	
45	森野	42' 22' 2"	8' 46"	
46	山口	51' 01"	8' 47"	
47	小川	2' 01' 36"	10' 25"	
48	栗野原	32' 04"	10' 28"	
49	栗野原	41' 35"	9' 31"	
50	岡田	50' 10"	8' 35"	
51	石井	59' 02"	6' 52"	
52	堀池	16' 05' 37"	8' 37"	
53	宮下	14' 31"	8' 25"	
54	森野	22' 48"	8' 17"	
55	山口			108.7 Km
56				

貝塚8時間耐久リレー結果

③ 競技としての陸上
 シドニーオリンピックの男子マラソン、世界歴代1位、2位が参加しないこともあってか女子マラソンに比べて事前の人氣も今一步といった感じでしたが、タイム的にも最近のマラソンとしては見劣りするものになりました。途中、優勝候補の強豪ランナーが次々脱落する展開も、「アップダウンに加え、あれだけの強い風が吹いたらしかなかったがいない」という感じだったのでありますが、実は陸上競技マガジンには事前に風の情報が書かれていました。それによれば、「女子マラソンの行われる時間帯には西々北西の風の確率が最も高く(60%)統計では5m以下のマイルドな風であることが多い。ハーバーブリッジ南の観測所の観測でも同様で、ランナーにとって右からの風。内陸に入っても主な風は北々北西の風でアンザックブリッジでは向かい風になることもあるが、強風になる可能性は高くはない。一方男子マラソンの時間帯では、ハーバーブリッジでは55%の確率で左からのマイルドな風を受けるが、30%の確率で南々北西の風となり、この場合は強風になる。アンザックブリッジでは、マイルドな東または北東の風の確率が70%で、北西の風(向かい風)の確率は20%と低いものや強風となるのが常」ということなのだそう。今回の大会のポイントをかなり押さえたもので、各紙が伝えた坂以上に風の情報に誌面を割いていました。
 教訓：競技としてマラソンをするには、スタミナ、スピードに優れ、精神的にも強いだけでなく、地形を読む目、ライバルの情報を収集する力、栄養学や気象に関するちしきまでもたなければならぬ。

第7回 二色の浜 8時間

耐久リレーマラソン大会 結果

平成12年10月22日 午前8時30分 ~ 午後4時30分

順位	No.1-F	チーム名	走行距離	人数	一人平均
1	31	貝塚アスリートクラブ	133.8Km	13名	10.29Km
2	28	岸和田健康クラブ A	133.1	10	13.31
3	17	サンダーバード A	130.1	14	9.29
4	25	貝塚走ろう会 A	125.2	8	15.65
5	16	泉佐野A・C	122.0	16	7.63
6	5	中央公園走会	114.8	20	5.74
7	30	岡走友会	113.7	16	7.11
8	29	岸和田健康クラブ B	113.6	10	11.36
9	36	地車クラブ	112.0	15	7.47
10	7	ぼちぼちでんなあ Part1	110.9	8	13.86
11	37	泉走ろう会	109.7	8	13.71
12	27	TRI-OSAKA2000 (産核総研とその仲間達)	109.5	14	7.82
13	26	貝塚走ろう会 B	108.1	12	9.01
14	21	日新製鋼 走ろう会	107.3	17	6.31
15	6	酒井 鉄工所 ランナーズ	107.1	20	5.36
16	38	三菱電機 紀の国チャレンジャー	105.2	20	5.26
17	4	かんくウクラブ	103.1	10	10.31
18	1	フォルザ (B. T. O)	102.8	10	10.28
19	15	TEAM Zero	101.8	6	16.97
20	32	貝塚ランニングクラブ 男子チーム	100.2	11	9.11
21	3	フォルザ岸和田 B	99.5	15	6.63
22	24	不二製油 チーム	98.3	20	4.92
23	20	ぼちぼちい会	97.4	14	6.96

順位	No.1-F	チーム名	走行距離	人数	一人平均
24	18	サンダーバード B	97.1 Km	16名	6.07 Km
25	22	NO. GOOD	97.0	15	6.47
26	19	二色ファイターズ	96.7	12	8.06
27	14	エグザス Bチーム アニバーサル20th	95.4	20	4.77
28	12	COOL RANNIG	95.1	18	5.28
29	35	テザック 陸上部	91.7	14	6.55
30	11	セグノ	91.6	20	4.58
30	13	エグザス Aチーム アニバーサル20th	91.6	20	4.58
32	9	T. S. ため走会	90.6	11	8.24
33	33	貝塚ランニングクラブ 美女チーム	89.2	13	6.86
34	10	ランニングハイボール倶楽部	86.7	2	43.35
35	39	チームFleur (フルール)	85.7	14	6.12
36	2	フォルザ岸和田 A	85.6	9	9.51
37	34	森のかめさんず 2	82.0	2	41.00
38	23	四万十チーム	44.0	2	22.00
39	8	ぼちぼちでんなあ Part2	当日 棄権	12	0.0

◎ 特別チーム 表彰

特別賞名	チーム名	コメント
チャレンジ賞	サンダーバード B	河内城を ちぬの浦で 示しました。
一致団結賞	フォルザ岸和田 B	男女バランスよく 仲良く走り抜きました。
努力賞	二色ファイターズ	21世紀をになう若人達 よく頑張りました。
さわやか賞	酒井鉄工所ランナーズ	お馴染みのユニホームは 二色の浜によく似合います。
ファッション賞	エグザスAチーム アニバーサル 20th	この大会に移りをくれた ファッション 二色の浜に 花が咲きました。

