

NO241

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
0724(83)×653

1. 例会

・二月十日(日)

場所 種河神社  
時間 九時集合

・二月二十四(日)

場所 種河神社  
時間 九時集合

2. 新年にあたり

栗野原会長

新年明けましておめでとございます。

今年も元旦三社(種河、意賀美、日根野)参りを五名(岡田、堀池、徳山、西野)で行いました。今年も天気も良く比較的暖かい日曜日ながらも日根野神社では、五円玉の入ったポチ袋をもらい暖かい甘酒を頂き身体がホカホカ気持ちスツキリし今年も元気で走り回ろうという気が湧いてくる思いです。

昨年は、私の入院やら年末には、西さんの交通事故などが有り、あまりいいニュースがなかったのですが、出口さんが大阪女子マラソンの出場権を得たり石井さんが色々な大会で入賞されたり又、西野さんや岡田さんの入会等があり皆んな元気づけられました。年末の忘年会には、副会長の細井さんや真鍋さん一家の多数の参加で大いに飲み語り合い、二次会ではカラオケで大いに楽しみました。今年も皆んなで意見を出し合い色々な大会に参加したいと思えます。まずは出口さんの大阪女子マラソンに始まり泉州、美山、熊取、桃山等色々な大会があります。ロングでは、高野山のウルトラですね。夏には堀河ダム(北側にキャンプ場が建設の予定があり皆んなで合宿などやりたいですね。それにキツイですが駅伝などは楽しみです。今年も怪我や故障に気を付けて「継続は力なり」をモットーに楽しく走りましょう!

3. 大会案内

● 泉州国際マラソンについて

早いもので泉州マラソンまで残すところ三週間となりましたが、参加される方の、調整は如何なものでしょうか、風邪など引かれないように十分に注意して下さい。尚、参加者は何時ものように浜寺公園駅前に集合願います。また、レース後打ち上げを行いたいと思いますのでそちらの方への御参加も宜しくお願いします。集合時間、打ち上げ場所、会費等は次のように予定しています。打ち上げに参加される方は、二月八日迄に事務局(岡田)まで御連絡をお願いします。

浜寺公園駅前集合 九時から九時20分頃  
打ち上げ場所 りんくうタウン

時間 四時から  
会費 四千から五千円程度(二時間半の飲み放題)  
料理 鍋物

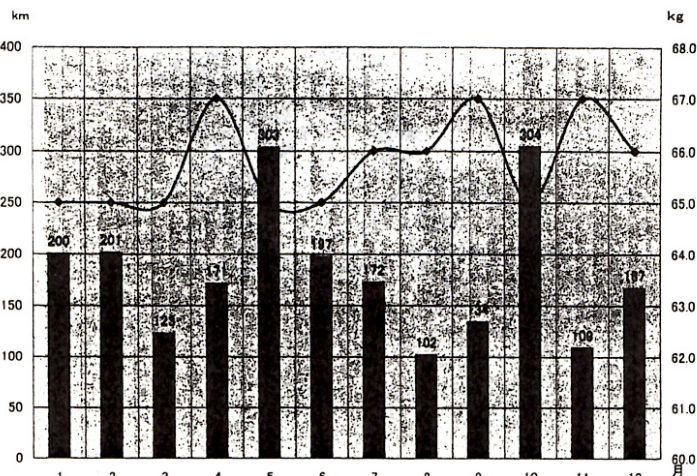
4. 月間走行距離

昨年一年間の走行距離ができました。徳山さんが、最長の四千キロと驚くばかりです。又西野さんも泉州マラソンに向け頑張っておられて先月は、二五〇キロを走られました。皆さんも今年はずヨット気を入れて走ってみませんか。

名前・月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	303	186	245	190	236	330	271	170	307	215	201	232
今仁 正義	200	201	123	171	303	197	172	102	134	304	109	167
岡元 邦博	142	294	322	305	150	301	236	279	162	198	150	110
岡田 盛助	254	106	201	192	217	152	197	175	56	165	180	185
芝本 鈴代	254	360	561	753	970	1122	1319	1494	1550	1715	1895	2080
出口 牧	360	340	350	320	320	310	75	0	105	320	365	365
徳山 早苗	295	284	422	387	312	347	332	325	385	298	302	250
西野 盛隆	295	579	1001	1388	1700	2047	2379	2704	3089	3387	3689	3939
堀池 一夫	107	125	67	80	104	93	96	77	135	117	138	116
	107	232	299	389	483	576	672	749	884	1001	1139	1255

● 桃源郷桃山マラソン(四月七日)  
この時期、桃山町はその名の通り桃の花一色になり大変きれいなピンクに染まります。そんなピンクの中を穏やかな春の目ざしに包まれて走ってみては如何でしょうか。爽やかな気分になること間違いなし、またレース終了後は、種河神社に戻り花見の宴としたいと思います。是非参加してみてください。  
尚、申込は一月三十一日迄となっています。この大会は定員四〇〇名になり次第締め切られます。

走ると体重は減るのだろうか



5. 走行距離と体重のお話

このデータ、今仁さんが作られたものですが、女性の方は、特に興味があるのでは、ないでしょうか?御参考になればと思います。



この記事は、石井さんのホームページに載せられていたものです。自己の記録更新(サブスリー)を目標に実践してみても如何でしょうか。但し、まず先に強い意志が必要だと思えますが・・・。

## 走るためのノウハウ

### 大会当日の食事について (2000.11.5)

大会当日の朝食は野菜や豆類、牛乳等消化しづらいものは避けるほうが無難だと思います。私の場合は普段はパンが中心ですが、ご飯や餅を食べるようにしています。

大会当日に自宅から行く場合、朝食が6時前でスタートが10時といったこともあるのですが、昼食の時間に大会がかかる場合は、会場までの途中でうどんを食べたりしています。

補助食については前日までに購入しておきます。私は、「短い距離だから・・・」とか「会場の近くで食べられるだろう」なんて思っていて食べ物を手に入れられずに悲惨な思いをしたこともあります。

補助食として、パン(一口サイズのものが入った袋のものを利用して)、カロリーメイト、ウイダーイン、ヴァーム、アミノバイタル、500mlのペットボトルを用意しています。朝食や会場までの途中での食事である程度お腹を満たしておいて、あとは状況を見ながらパンでお腹の隙間を埋め、距離によってヴァームやウイダーインで仕上げをしてスタート地点に立ちます。私の場合、スタート直後から飛ばすことがないため、スタート30分前くらいでもパンを食べることがあります。フルマラソンやウルトラマラソンでは走っている最中に食べることもあるので、スタート直前に食べても問題はないと思います。ただ、慣れていないことは狙った大会ではすべきではないと思いますので、事前に試しておくのが無難だと思います。

ペットボトルは、キャップが付いているため少しづつ水分を補給することができます。私は会場に着く前からスタート直前までちびちび飲んでいました。以前はお茶を飲んだりしていましたが、お茶は利尿効果がある(トイレが近くなる)ので、近頃は水もしくは「桃の天然水」を愛用しています。



### ペース配分について (2000.11.12)

特に関西の大会に参加すると思うのですが、スタート直後のペースが速すぎることが多いように思います。私の場合、98年頃までは、私は後半型であったため、大失敗した大会以外は後半には一人も抜かれませんでしたし、99年からある程度前半から速めに入るとしても後半に抜かれるのは数人程度です。

スタート直後は気持ちも高ぶって、タイムや順位を狙うとなるとペースが上がりがちです。しかし、後半にペースを上げるつもりで走るほうが簡単に他人を抜くことができ、気分ものってきて良い結果が出やすいように思います。

2000.11.5の淀川ハーフでも、上位の4名は別格として、10人弱は誰が5番手になってもおかしくないくらい実力は拮抗していたと思います。その中で、出だしを我慢したことが混戦を抜け出せた原因だと思えます。1k時点で前を走っていた5人以上が5kを過ぎて減速し、その内の一人は20番以内にも入れない、完全な失敗レースとなっていました。

2000年の村岡88kの30k地点で59位(ゴールでは8位)、四十万では20k地点で一般男子154位(同16位)というのを見てもわかるように、後半型であってもそこそこ追い上げが可能です。

気温が少し高めの際には特に最初にペースが上がりがちなので、意識的に少し後ろからスタートしたり、スタート直後はピッチや心拍数を目安に落とすほうが結果が良いです。

### タイム短縮のきっかけ (2000.11.13)

私は10kで40分ちょっと、フルでは3:20から30程度というレベルがかなり長かったようにおもいます。そこから一段伸びることが出来たのは、それまでの練習量が今以上に少なかったということもありますが、「ピッチとストライド」を意識したことによるものが大きいと思います。

走行距離は「ピッチ(一分間あたりの歩数)×ストライド(一歩あたりの歩幅)」で求めることができます。「自転車で初心者が重いギアで回転数を少な目に走りがち」というのと同じく、95年頃までは私は足のばねで走っていました。その頃に購入した腕時計にピッチと歩数を計り記憶する機能がついており、そこから、自分は後半に極端にピッチもストライドも落ちるということがわかりました。そこから直感的に導き出した対策は「ピッチを意識して後半の落ち込みを減らす」ことでした。その為に、練習のときから意識的に歩幅を縮め、上下動を無くして足を置いていく走りを心がけました。その結果、95年と96年の福知山とでは、30kまでは同じような通過タイムで推移しながら、その後の落ち込みの有無によりゴールでは16分の短縮となって表れています(通過タイムの表参照)。

その後、ピッチも徐々にではあるもののより速く、ストライドも少しづつ広くすることに成功しています。この走り方はウルトラマラソンにおいても有効であり、筋肉に疲れをためることなく走ることができます。

