

NO245

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653



1. 例会

・六月九日(日)
場所 種河神社
時間 七時三十分集合

・六月二十三日(日)
場所 種河神社
時間 七時三十分集合

2. 大会案内

●神鍋高原マラソン(ハーフ・十キロ)
マラソン愛好家にとっては、なかなか厳しい季節ですが、毎年八月最後の週に実施され泉南走ろう会からも以前は合宿の名目で良く参加していた神鍋マラソンがあります。今年何年振りかで参加する事に致しました。参加申込に当たっては、団体で行なおうと思っております。参加希望される方は、事務局まで御連絡を御願致します。尚、移動は前日で民宿(大和屋旅館)に宿泊となります。

参加申し込みは、七月一日迄となっておりますので早めに御連絡をお願いします。現時点での参加予定は、粟野原会長、西さん、堀池さん、宮下さん、今仁さん、西野さん、徳山さん、岡田の八名です。

●サロワウルトラマラソン(二〇〇キロ)

六月三十日に行われるこの大会に今年も石井さんと今仁さんが参加される予定でしたが、今仁さんに急な仕事が入り参加を断念されましたが、ちょうどその時期に私(岡田)が、北海道に出張があり、急ぎよ変わりに参加することになりそうですとは言ってもロングの練習も全然出来ないないので完走出来るかどうかは、分かりません。因みに石井さんは、七時間台目標に頑張られているようです。

3. ホットニュース

西野さんに二人目お子さんが、四月に誕生されました。本当におめでとうございます。これから大変ですが頑張ってください。

大阪体育大学公開講座
—くまとりロードレース攻略法—
講義ノート(一部抜粋)

第3回
平成14年3月2日
「LTトレーニングへの挑戦」

発売中の「ランナーズ」に募集の案内が載ったために、さらに25名くらい増えて定員の3倍くらいの人が集まった。

1. LTトレーニングへの挑戦!!
講師: 松生香里(大阪城南女子短期大学)

LT(LactateThreshold)とは?

LTはゆっくり走っているときには血液中に蓄積しない乳酸が、どれくらい早いペースになった場合に多くなるかを調べ、少ないトレーニングで最大の効果をあげることが狙うものである。LTはある速度以上になると急激に増加する。血中乳酸値が4mmolに達するポイントを特にOBLA(オブラ)という。最大酸素摂取量からアプローチする方法は加齢と共に効果が上がらなくなるが、LTトレーニングはインターバルのようなハードな練習を行わなくても、中高年ランナーでも週に1回行うだけでフルマラソンのタイム向上に効果が上がる方法である。

- 1) LTペースの求め方
ハーフマラソンの1kmの平均ペースにほぼ等しい
10kmタイムの1kmの平均タイム +6~10秒
5kmタイムの1kmの平均タイム +16~20秒

2) LTトレーニングの方法

- ① 1km~3kmをLTペースで走り、間に1分のジョグをはさむ以上を4, 5回繰り返す
- ② 週に1回のLTを8週続ける
- ③ フルマラソンを走る

以上で効率的にフルマラソンのタイムを劇的に短縮することが可能

最近の競技記録と最大酸素摂取量の関係(ダニエル、1998)一部のみ抜粋

VDOT	5km	10km	ハーフ	フル	マラソンペース	LTペース
34	27' 39"	57' 26"	2' 07' 16"	4' 22' 03"	6' 15"	5' 48"
38	25' 12"	52' 17"	1' 55' 55"	3' 59' 35"	5' 43"	5' 19"
45	21' 50"	45' 16"	1' 40' 20"	3' 28' 26"	4' 58"	4' 38"
49	20' 18"	42' 04"	1' 33' 12"	3' 14' 06"	4' 38"	4' 20"
54	18' 40"	38' 42"	1' 25' 40"	2' 58' 47"	4' 16"	4' 00"
67	15' 29"	32' 11"	1' 11' 00"	2' 28' 40"	3' 32"	3' 21"
75	14' 03"	29' 14"	1' 04' 23"	2' 14' 55"	3' 13"	3' 14"

VDOT: 最大酸素摂取量

※ 全文は <http://member.nifty.ne.jp/IMANI/> に掲載しています



2002年月別走り込み

km

名前・月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	102	272	252	267								
	102	374	626	893								
今仁 正義	200	197	212	197								
	200	397	609	806								
岡元 邦博	150	230	64	190								
	150	380	444	634								
岡田 盛助	122	187	285	180								
	122	309	594	774								
芝本 鈴代	413	301	252	260								
	413	714	966	1226								
出口 牧	250	365	440	430								
	250	615	1,055	1485								
徳山 早苗	327	304	435	347								
	327	631	1,066	1413								
西野 盛隆	249	134	34	99								
	249	383	417	516								
堀池 一夫	120	121	154	126								
	120	241	395	521								
宮下 哲	127	91	89	151								
	127	218	307	458								
西 和秀		140	175	130								
		140	315	445								
栗野原会長				200								
				200								



つくしとスキナ