

NO254

泉南走ろう会

泉南スポーツ社
0724(83)4653



1. 例会

・四月十三日(日)
 場所 種河神社
 時間 九時集合
 ・四月二十七日(日)
 場所 種河神社
 時間 九時集合

2. 大会案内

●桃源郷マラソン(四月六日)

寒さも和らぎ一段と春を感じる今日この頃ですが、比較的近くで開催されるため参加しやすい大会です。桃の花の中を走るコースは、景色も良く、サービスマも結構充実しています。今年も走ろう会から何人か参加されます。又マラソンの他にも紀ノ川河川敷で色々な催しもあり、時には芸能人も呼ばれている様です。一度花見がてらに行かれても楽しいかと思えます。

お話は代わりませんが例年大会後種河神社に戻り行っているお花見を今年も実施する事になりました。大会に参加されなかつた方も御都合が良ければ花見だけでも御参加下さい。時間は一時半から始めたいと思います。食べ物、飲み物については事務局で準備いたします。

3. お知らせ

先々月十津川マラソンに参加された細井副会長が、その後仕事で交通事故にあわれ阪南市のリハビリ入院されているとの事です。怪我の状況は詳しく分かりませんが、左足を骨折されており長期間掛かりそうとのことです。皆さん時間があれば一度お見舞いに行つてあげて下さい。尚、走ろう会よりお見舞いをさせていただきます。

練習会へのお誘い(今年度を振り返って)

3月の会報を担当させていただきたく石井です。年度の終わり、フルのシーズンの終わりということで走歴19年目のシーズンを振りかえつて、改めて感慨を深くしています。

4/7 桃源郷	20k	1:14:12	自己ベスト	年代別6位
5/5 ユリカモメ	70k	5:23:05	自己ベスト	年代別1位(総合3位)
6/30 サロマ	100k	8:16:06	自己ベスト	
9/30 村岡	100k	8:59		総合2位
10/20 高野山	110k	8:56:58	自己ベスト	総合1位
10/27 貝塚八耐			自己ベスト	ファンクション賞
11/3 淀川	ハーフ	1:17:41		
11/10 泉佐野	15k	53:41	自己ベスト	年代別3位
11/23 福知山	フル	2:41:50	自己ベスト	
12/15 防府	フル	2:41:34	自己ベスト	
1/1 東松山	10k	35:57	自己ベスト	
2/3 口熊野	フル	2:40:13	自己ベスト	年代別4位
2/16 泉州	フル	2:37:45	自己ベスト	
3/16 美山	フル	2:40:49	自己ベスト	年代別2位(総合3位)

私が泉南走ろう会に入会させていただいたのは走り始めて14年10ヶ月め、1999年2月14日でした。当時のベストは

10k 0:37
 ハーフ 1:22
 フル 2:50
 100k 11:27

でした。それから4年、10kで1分9秒、ハーフで4分46秒、フルで12分48秒、100kで3時間11分の短縮をすることができました。

よく、「伸びるのは走り始めて5年」とか、「ウルトラを始めるとスピードがでなくなる」といったことがいわれますが、自分の場合を見ると、決してそんなことはないと思います。

泉南走ろう会に入会させていただいてから、強い50歳代の方達の存在に刺激を得、阪南健走会の方を紹介していただき出稽古にも出かけるようになり、また、一緒に参加する大会もウルトラを中心に増えることで年間の走行距離も飛躍的に伸びました。一人で走っていたころは、「練習は一人でもできる」と思っていたのですが、会に所属して一緒に走るようになって、考えがかわりました。やはり練習会に参加すれば、刺激も受けるし、大会にも参加するようにもなります。負けたくない相手というのも出てきます。もちろん速く走ることが出来る楽しみではありませんが、練習会では呑み楽しみもあります。せっかくすばらしい会に所属しているのですから、長期休会状態の方もぜひとも練習会へ参加していただけたらうれしいです。そうすることによって、また、新たな刺激が加わったりして、会も活気付くのではないかとおもいます。

● 申し訳ありませんが二月の月間走行距離に付いては次回機関紙でお知らせします。



楽しく走ることと速く走ることとは相反することでしょうか？確かにゆっくり走れば景色も楽しめるし、気持ち的にも余裕をもって走れそうです。けれども、速く走ってもそういった楽しみについては必ずしも味わえなくなるものではないと考えます。私の場合、以前よりも速く走れるようになった今の方がフルマラソンなどでも精神的にずっと余裕をもって走れていますし、ウルトラなどでは応援の人に最後まで応える肉体的な余裕もできています。泉州国際マラソンでも、ベストが出せた今年は30kmまでは応援に手を振る余裕もあつたし、「ふれあいタッチ」でも手はつちんする気持ちの余裕もありました。タイムばかりを気にしてきゆうきゆうとして走るのでなければ、速く走れるようになれば関門も気にすることがなくなり、より楽しく走れるのではないかと思います。

私は初フルは4:09。学生時代は3:20〜3:40程度のタイムで走っていました。そのレベルから伸びた原因は、ウルトラマラソンを始めたことと、フォーム改善をしたことだと思っています。そのため、フォームについてはかなりこだわりがあります。以下、フォームについての理論の紹介を交えて、私見を述べさせていただきます。

一、現在の主なランニング理論

それでは、どうやって速く走ることができるようになるのでしょうか？以前は「腕を大きく振る」「ももを高く上げる」「後ろの足で強く地面を蹴る」といったことが速く走るために必要とされてきましたが、最近はそのらをことごとく否定する考えが主流です。最近台頭してきた理論をいくつか列挙してみます。中途半端な理解のため、誤解、抜け等もあるかと思いますが、もしもご興味をもたれた理論があれば、実際に提唱されている方の書かれたものを御覧ください。

①フラット着地（走法）

2002年10月以降のランナーズ誌に取り上げられた「足の裏全体で着地する」走り方。高橋尚子さんが代表的なランナーとしています。2003年4月号ではフラット走法と従来の走りの比較の写真がのっています。違いがわかりづらい写真となっています。

②初動負荷理論

岡田さんの会社の繁昌さんも高校の陸上部で指導を受けた走り方。「動作の最初にくつと大きな力を加える」運動方法です。私が読んだダイジェスト版では、「体幹部の大きな筋肉を使い、股関節の開きで進んでいく走り方」についてかかれていたのが印象的でした。鳥取にスポーツクリニックをもつ小山田氏が提唱しています。

③なんば、常歩（なみあし）

江戸時代までの日本古来の歩き方がなんば。それと似通っているが、江戸時代の飛脚など特殊な人たちの走り方を常歩（なみあし）と区別するのが一般的なようです。これは、「右手右足が同時に前に出る」ような走り方であつて、巨人軍の桑田投手を復活した甲野氏が提唱しています。まさに「ひねらない、ためない」を実践する走り方であり、甲野氏自身は走りへの応用についてはほとんど触れていませんが、他に何人か同様の理論に基づくフォームを提唱している方たちがいます。

④ピッチ走法

一步の歩幅を広げるよりも歩数を多くすることで距離をすすむとする走法。別に走り方の理論でも、目新しいものでもありませんが、

⑤すりあし走法

足を高く上げずに走る走り方。体の上下動がなくなり「楽な走り方」であるためか、超長距離では、皆自然とこのような走り方になると言われています。この走り方を身につけると、道路のわずかな起伏にもつまづきようになつたりします。

三、最先端のランニングフォームがつかつた！

早歩きイメージで意識的に一步の歩幅をせまくし、歩数を多くしてみます。いわゆるピッチ走法です。するとどんなことが起こるでしょうか。

歩幅を小さくするから脚の着地が前方ではなく、体に近いところになるのでかかとからの着地にならず、足の裏全体での着地、いわゆるフラット着地となります。足の着地は走る上でブレーキがかかりやすい部分なのですが、フラット着地はブレーキがかかりづらく、そのまま体を前方に送っていくイメージとなります。また、後ろの足についても、蹴るのではなく、すばやく前方に戻すことだけを年頭におきます。つまり蹴ること

で進むのではなく、股関節のひらきで（足を前後にすることだけで）進むイメージとする。

「蹴る」意識をすつとまさかだつイメージとなり、ひらめ筋（ふくらみ筋の筋肉）が使われますが、蹴らない、股関節のひらきで進む走り方では大腿四頭筋（ふともも前面の筋肉）が使用されます。体の末端の小さな筋肉になるほど、細かい動きができるかわりに疲労しやすいため、体幹部の筋肉を使用する走りの方が長距離走のような反復運動には適しているといえます。事実、私は現在の走法にしてからフルマラソン後の疲労はすくなくなくなりましたし、ウルトラマラソンではだれもが自然とすり足走法となることでも実感できると思います。

ストライドを無理に広げる必要がないため、腕振りも自然と小さくなります。これにより、上半身と下半身とのねじれは減り、いわゆる「ねじらない、ためない」走り（なんば、常歩）に近い走りとなつていきます。

二、この走り方を身につけるために

第一段階として、ピッチを意識します。そのため、意識的に普段よりもストライドをせまくし、前に出した足を手前でつくようにします。イメージとしては、泥だらけの道を滑らずに走る、あるいは、溝に敷いた鉄板の上を音をさせずに走ることをイメージして走るとこの走り方が身につけるといえます。

三、効果的な練習方法

ストライドを狭めてピッチを増やすことが第一ですが、股関節の開きで進んでいくので、自然なストライドが伸びればそれだけ更に効果はあがります。私が効果的だと思つたトレーニング（ストレッチに近い）は、一步を踏み出したときに、ぐつと腰を落として股関節のストレッチの形までにして、そして次の一步を踏み出すというのを50歩くらいすることです。これによって、股関節が硬い場合でも開くようになってきますし、また、大腿四頭筋の鍛錬にもなります。

四、キーワード

ピッチ重視 歩幅をせまくする はや歩きの延長 蹴らない 腕をふらない あしを置いていく走り方
べたべた走る 腰を落とす ひざをのばさない すり足 雪道ですべらないような走り方

五、この走法はスピードがでない？

確かにこの走法はスピードが落ちない代わりにスピード自体はあがらず、私の場合で言うと、ラストの争いになると負けるし、短い距離になつても出るスピード自体は長い距離の時ほとんど変わりません。しかし、「スピードが出ない」のではなく、「出にくい」だけだと思います。高橋尚子選手もこの走法ですし、谷口浩美選手もこの走り方でした。谷口選手の場合、ストライドは大きくなく、べたべたと走る感じでしたが、2300といわれるピッチで歩幅の狭さを補っていました。また、女性で立命館大学の池田選手も典型的なすり足のピッチ走法ですが、国際駅伝にも代表として参加しています。市民ランナーレベルでは困らない程度のスピードはピッチをあげることで可能であると思われま