

NO 267

泉南走りう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653



1. 例会

五月九日(日)

集合場所 種河神社

集合時間 八時半

五月二十三(日)

集合場所 種河神社

集合時間 八時半

1. 大会案内

マラソンシーズンも終わりしばらくは大会への参加予定はありませんが、しかしジョギングの時期としては、良い時期と言えます。特に新家地区は、近くに自然の中を走るコースが沢山あります。今はまさに新緑時期で少し山に入れば春から夏にかけての息吹を満喫して走ることが出来ます。会員の方で最近あまり走る機会が無かった方も一度例会に参加され新緑の中を走り気持ちのいい汗をかき、リフレッシュしてみても如何でしょうか。

尚、3年近く仕事のためなかなか例会に参加して頂けなかった森野さんが、職場も変わり例会に参加して頂けるようになり四月十一日の例会にいられてお話を伺いました。また、これから皆さんと走ることが出来るのを楽しみにしておられました。

●神鍋高原マラソン 八月二十九日

例年出場している大会ですが、今年は四月十一日に出場する事に決まりました。申し込みは、団体で一括して申し込む事になり現時点で今仁さん、和田さん、宮下さん、堀池さん、森野さん、岡田が予定しています。会場まではいつものように前日からの移動で宿泊先は「神鍋屋」になります。

2. 大会結果

●桃源郷マラソン

四月四日

当日は前日と違い冷たい雨の中でのレースとなり、参加者のゴール直後の第一声は寒い寒いの連発でした。そのような中でも一人張り切っておられたのが出口さんでした。女子の部ではダントツの時間二十四分という好タイムで優勝しました。

又大会終了後、花見を予定していましたが雨のため出来ず結局、焼き肉屋「牛太」での宴会となり、何件かのハシゴのあと終わったのが十一時ごろでした。走る仲間がいると、ついつい話が盛り上がり、いつも長くなってしまいます。

★基礎代謝量: BMR (basal metabolic rate)

体温の保持、呼吸・循環など、生命維持のために必要な最低限のエネルギー代謝量をいう。



私たちは全く仕事をせず、じっと横になっていても必ず一定のエネルギーを消費しています。寝ていてもお腹が空く、という現象はこのような基礎代謝のエネルギーを消費していることの裏付けと言えます。また、トレーニングを終え、食事をすませた後、身体を休めている間でも体内の各臓器は休むことなくせっせと働き続けています。この時も身体は疲労回復のためにエネルギーを消費し続けているのです。基礎代謝量は、食後12~15時間が経過し、食物の消化吸収が終わっている空腹時に、静かに横たわった状態の酸素消費量から算出します。これは大変な作業になります。そこで自分の基礎代謝量(kcal/日)を簡単に知る計算式は次のようになります。



- 15~17歳: (男子: 27.0×体重kg)、(女子: 25.3×体重kg)
- 18~29歳: (男子: 24.0×体重kg)、(女子: 23.6×体重kg)
- 30~49歳: (男子: 22.3×体重kg)、(女子: 21.7×体重kg)
- 50~69歳: (男子: 21.5×体重kg)、(女子: 20.7×体重kg)

(新食品成分表 FOODS、一橋出版より)

例えば、年齢: 35歳、体重: 50kgの女性なら、21.7×50=1085となりますので、1日の基礎代謝量は1085kcalとなります。

基礎代謝量の内訳は肝臓が最も多く全身の27%、脳: 19%、筋肉: 18%、心臓: 10%、腎臓: 7%、その他: 19%と言われています(生化学入門、東京教学社)。また、加齢とともに各種ホルモンの分泌量も変化するため、基礎代謝量は30歳代を境に低下し、食事内容が同じでも脂肪が付きやすい体質に変化していきます。私たちが生きている以上、基礎代謝量の低下からは逃れられませんが、筋肉量を増やすことで基礎代謝量の低下を抑制することが出来ます。一流のマラソンランナーがインタビューで「昔よりも疲れが残るようになりました」とコメントしているのを見たことがあります。基礎代謝量の減少により身体の疲労回復機能も低下していることの現れかもしれません。

女性ランナーの中には、「ダイエットが目的で走り始めた」という方もいらっしゃいます。「ダイエットには食事制限プラス運動」と言われますが、生命維持の活動を支える基礎代謝のエネルギー量は必ず摂取しなければいけません。せっかくジョギングを始めても、食事制限に気を取られ過ぎると、疲労を回復させようとする内臓の代謝活動に必要なエネルギーが不足してしまいます。そのため、代謝されるはずの疲労が取れなくなり、走ることが嫌になってしまいます。まず、ジョギング出来る身体を作ることが大切です。食事は腹八分目に押さえ、週に2~3日、ウエイトトレーニングを取り入れることで、筋肉量も増え、バランスよく走れる身体が出来てきます。その結果、基礎代謝量の減少が抑えられ、疲労回復機能の低下を防ぎ、楽しく末永く走り続けることが期待できるでしょう。

松生 香里 (大阪体育大学)



