

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

△例会予定

サマータイム開始!

暑さ対策と節電?のため、7月から集合時間が変わりますので、ご注意ください。

●8月07日(日)

場所 種河神社(8時集合)

●8月21日(日)

場所 種河神社(8時集合)

●9月04日(日)

場所 種河神社(8時集合)

●9月18日(日)

場所 種河神社(8時集合)

△例会報告

昨日の例会では山コースは、久しぶりにゴルフ場を走ってきました。
けっこう時間がかかって、海コースの方が先に帰ってもうビールを飲んでましたね。
(7月18日、西さんからのメール)

種河神社にはなるべく車以外で集まりましょう。やむをえない場合、車は端から詰めて駐車願います。

△大会予定

●8月28日(日)

第32回神鍋高原マラソン全国大会

栗野原、西、堀池、和田、道野(原燃工)

抽選あり

●9月25日(日)

第25回彦根シティマラソン

10kmの部 西、今仁

参加賞:ひこにゃんTシャツ

抽選あり

●10月7日(金)~9日(日)

長崎橋湾岸スーパーマラニック秋のステージ

27.3kmの部 今仁

●10月16日(日)

第17回四万十川ウルトラマラソン

100kmの部 岡田、田中

●10月23日(日)

第11回和歌浦ベイマラソンwithジャズ

岡田、西

●10月30日(日)

第1回大阪マラソン

フルの部 今仁

●11月20日(日)

第1回神戸マラソン

当選

落選:今仁

●11月23日(水・祝日)

第21回福知山マラソン

フルの部 岡田、西



●11月27日(日)

第36回河口湖日刊スポーツマラソン

フルの部 今仁

●12月4日(日)

竜神温泉木の郷マラソン

●12月4日(日)

奈良マラソン

受け付け終了

●24年3月11日(日)

京都マラソン

受け付けは8月下旬の予定

△耳より情報

《 作品集 募集要項 》

◆募集題材

第32回兵庫神鍋高原マラソン全国大会の行事全般

(1)ランナーの走る姿、表情(喜び、楽しみ、苦しみ等)

(2)観戦者の応援する姿

(3)ボランティア等の大会を支えている姿

(4)大会会場やコース沿道の魅力などを表現するものとしま

す。

★★★賞 ★★★

推薦

特選

準特選

入選

1点 賞金 10万円・賞状

2点 賞金 3万円・賞状

5点 賞金 1万円・賞状

20点 賞状・副賞



昨年の入賞写真

※詳細は大会ホームページをご覧ください

＜京都マラソン募集要項＞

大会名称 京都マラソン 2012 (英文名 KYOTO MARATHON 2012)

主催 京都市、京都陸上競技協会

共催 京都市体育振興会連合会

企画・運営 京都マラソン実行委員会

主管 京都陸上競技協会

運営協力 京都障害者スポーツ振興会、京都市体育指導委員会、(社)京都府医師会、京都ランニング連合会、京都市地域女性連合会

特別協賛 オムロン株式会社、株式会社ワコール

協賛 株式会社フォトクリエイティブ、近畿日本ツーリスト株式会社、株式会社ドーロ

種目

1. マラソン (42.195km) 登録 一般 ペア駅伝
2. 車いす競技 (約6km)

開催日時 平成24年(2012年)3月11日(日曜日)

- 8:25 車いすスタート
8:30 マラソン(ペア駅伝含む) スタート
14:30 マラソン(ペア駅伝含む) 終了

参加人数

1. マラソン 15,000人
(ペア駅伝競技:100組200名含む)
2. 車いす競技 20名以内

制限時間 マラソン(ペア駅伝含む) 6時間

※1 制限時間は号砲を基準とする。
※2 交通・警備、競技運営上、時間制限関門を設ける。関門以外においても著しく遅れた場合は、競技を中止させることができる。

競技コース

1. マラソン(ペア駅伝含む)
西京極総合運動公園をスタートし、平安神宮前にフィニッシュ

するコース(日本陸上競技連盟、国際陸上競技連盟及びAIMS

公認コース<申請予定>)

※ペア駅伝は国立京都国際会館前を中継点とする。

2. 車いす競技

西京極総合運動公園〜嵐山

競技規則 2011年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会規定による。

表彰

1. マラソン

総合男女 各1位〜8位
総合年代別男女(10歳刻み) 各1位〜3位

※ペア駅伝の表彰は行わない。

2. 車いす競技
1位〜3位

参加料

1. マラソン

国内・10,500円 海外・12,500円
ペア駅伝(1組2名)・16,000円

2. 車いす競技 2,000円

※東日本大震災復興支援義援金500円(一口分)を含む。
義援金は二口以上も可能とする。

参加申込 インターネットまたは郵便振替による。
(平成23年8月下旬受付開始予定)

※定員を超えた場合は抽選を行う。

参加者受付

平成24年3月9日(金) 10:30〜19:00(予定)
平成24年3月10日(土) 10:30〜19:00(予定)



＜今月の本棚＞

頭で走る？

読むだけで速くなるなら安いもの

マラソン実戦力アップマニュアル

[ユーザーレビュー:4件](#)

[ユーザーコメント:0件](#)

[+お気に入り追加](#)

好評MOOKの新装版！年間計画の立て方から、レース直前のトレーニングまで徹底解説！3か月前、2か月前、1か月前、2週間前、どのようなトレーニングを行えばタイムは伸びるのか？サブスリーから完走が目標のランナーまで、目標にあった練習方法を一挙公開！写真とイラストをふんだんに使い、超ビギナーからベテランランナーまで自分に合ったトレーニングがひと目で確認できます。目標タイムを設定して行う練習メニューが、あなたの走りを今日から変える！

参考価格: 1,260円

メーカーコード: ISBN978-4-583-10249-8 C2075

カテゴリ: [本、雑誌](#)

ブランド: [ベースボールマガジン社](#)



第163回 ウルトラマラソンのエネルギー補給 ①消費量

今回のコラムは、鍋倉研究室の中村和照が担当します。私は管理栄養士の視点から、長距離走中のエネルギー補給のタイミングとパフォーマンスの関係性についての研究も行っており、2回に分けてウルトラマラソン時の効果的なエネルギー補給の方法について紹介したいと思います。

ランニング中のエネルギー消費量

皆さんは、自分自身のランニング中のエネルギー消費量がどのくらいになるかご存じでしょうか？一般的には、**1km走行するのに体重1kgあたり1.04 kcalのエネルギーを消費する**と言われてます。この数値を利用すると、以下の式でランニング時のエネルギー消費量を求めることができます。

$$\text{エネルギー消費量 (kcal)} = \text{体重 (kg)} \times \text{走行距離 (km)} \times 1.04 \text{ kcal/kg/km}$$

体重60 kgの人の場合、フルマラソン(42.195 km)を走ると2,632 kcal、100 kmマラソンを走ると6,240 kcal消費することになります。数字だけを並べると解りにくいかもしれませんが、フルマラソンを走る時に消費するエネルギー量は、**1日で消費するエネルギー量とほぼ等しく**なります。さらにウルトラマラソンではそれ以上のエネルギーを消費するわけですから、レース中のエネルギー補給が非常に重要となります。

実際の1 km走行時のエネルギー消費量には個人差があり、エネルギー消費量が低い人は経済的な走りをしていると言えます。また同じ人でも走速度の変化によって、1km走行時のエネルギー消費量は変化します(このあたりについては、機会を改めて紹介する予定です)。

エネルギー源



運動中にエネルギーとして利用される物は、主に**炭水化物と脂肪**です。

食事から摂取した炭水化物は、主に筋肉と肝臓に**グリコーゲン**として蓄えられており、エネルギー量としては1,200~2,400 kcalとなります。持久性トレーニングを行なうと筋量の増加に伴い、貯蔵グリコーゲン量も増加することが知られており、競技レベルが高い選手ほどその貯蔵量は多くなります。

一方、脂肪は**体脂肪**として蓄えられており、体重60 kg、体脂肪率10%の人の場合はエネルギー量として約54,000 kcal蓄えられていることになります。仮に脂肪だけを利用して運動を行なうことができると、

800 km以上の距離をエネルギー補給なしに走りきることができる計算になります。

実際のランニング中のエネルギー利用

しかし人は安静時でもエネルギー源の30~40%程度は炭水化物を利用しています。比較的軽いジョギングの場合には、これが50%程度になり、運動強度(速度)が上がればその割合がさらに増えます。

もし体内に貯蔵されているグリコーゲンだけを使用してランニングを行なった場合には、30 km程度でエネルギーが尽き、フルマラソンを完走することもできないこととなります。そこでフルマラソンの場合には、後半の失速を防ぐために、**貯蔵グリコーゲンを枯渇させずに走りきるペース設定が重要**になります。

一方ウルトラマラソンの場合には、走行距離が長くなるため、ペース設定だけでは貯蔵グリコーゲンの枯渇を防ぐことが難しく、レース中に効果的なエネルギー補給を行なう必要性が出てきます。

次回は、ウルトラマラソンレース中に行なった私たちの研究から、効果的なエネルギー補給について紹介したいと思います。

(文:中村和照 イラスト:後藤徳一郎)

第166回 ウルトラマラソンのエネルギー補給 ②補給量

第163回のコラムでは、レース中のエネルギー補給の必要性について紹介しました。今回は、いつ、どれくらいの量を摂ったらいいの?という疑問にお答えします。

エネルギー補給には限界がある



食べた物をエネルギー源として利用するには、消化・吸収の過程が必要となり、この時消化内臓への血流量が増加します。しかし、走行中には筋への血流量が増加しているため、**安静時と比べると消化・吸収にかかる時間が長くなります**。

このことから、運動中のエネルギー補給には限界があり、補食を摂りすぎると内臓での滞留時間が長くなるため、腹痛や下痢の原因となります。運動中に摂取した炭水化物をエネルギーとして利用できる量は、1分間に約1g(4kcal)と言われてています。

そのため、補食の目安量としては1時間あたり約240 kcalとなります。この量は、**エネルギーゼリーなら1.5本、おにぎりなら1~1.5個、小さめのアンパンなら1個**となります。

エネルギー補給計画をたてよう

前述したように、摂取した炭水化物をエネルギー源として利用できる量は1時間あたり約240 kcalですので、レース中3~4回この量を摂取する計画をたてましょう。

大会によって、エイドステーションの配置や準備している飲食物は異なります。また、途中のポイントに個人の荷物や飲食物を預けることができる大会もありますので、プログラムや大会要項は必ず確認するようにしましょう。

レース前半は、飲料のみしか準備されていないこともありますので、その場合にはランニングポーチなどに補食を用意するなどの工夫も必要です。

ウルトラマラソンは、レース中の気温差が10℃以上になることもあるので、エネルギー補給と合わせて**水分とナトリウム**を一緒に摂取し、脱水、低ナトリウム血症をおこさないようにも注意しましょう。

普段走りながら飲食物を摂取することに慣れていない人は、**トレーニング中にエネルギー補給の練習**を行なっておくことと大会当日の不安も軽減できると思います。

長時間に及ぶレースなので、記録を狙うだけでなく、コースの景色や大会関係者との交流も楽しんでみて下さい。(文:中村和照 イラスト:後藤徳一郎)

レース前半からエネルギー補給しよう

私たちは、2008年4月に開催された100 kmマラソンレースに参加した16名のエネルギー補給量について調査を行いました。

完走した13名について25km毎に比較したところ、最初の25kmまでは補給が少なく、それ以降は増える傾向がありました。対象者の体重から推定した25kmまでのエネルギー消費量は平均1,740kcalであるのに対し、炭水化物の摂取量は平均240kcalにすぎませんでした。走行中のエネルギー消費量のうち炭水化物と脂肪の利用割合が50%だったと仮定し、補食した炭水化物を全てエネルギーとして使うことができたとしても、25kmまで貯蔵グリコーゲンを約600kcal消費したこととなります。これは、体内に貯蔵されている30~50%の量に相当します。

グリコーゲンが低下した状態で補食を行なった場合には、エネルギー補給の効果が小さくなりますので、前半のエネルギー摂取不足が後半のペース低下につながる可能性が考えられます。国内のウルトラマラソンの場合には、スタート時刻が早朝に設定されていることが多いので、レース前の食事だけで必要なエネルギー量をとることは困難です。このことから、ウルトラマラソンではレース中の補給が重要と言えます。

また、このような長時間におよぶレースでは、気温差も大きくなり、レースの進行に伴い体温の上昇、脱水等が進み、内臓の機能も低下します。このため、レース後半ではエネルギーの吸収率も低下しますので、貯蔵グリコーゲンの枯渇を防ぐためには、**前半から意識的にエネルギー補給を行なう必要性**があります。

鍋倉賢治

1963 年生まれ。1991 年 筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了・教育学博士。



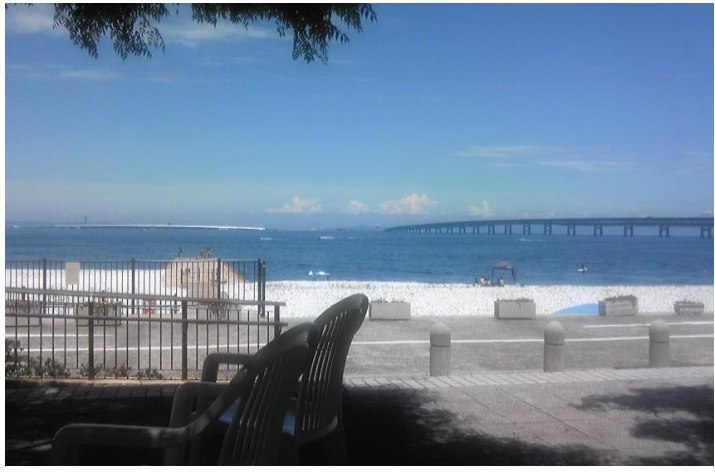
走行距離.xlsx/2011

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
芝本 鈴代	492.0	440.4	480.2	512.3	477.5	495.6							483.0
岡田 盛助	301.0	293.0	323.0	152.0	355.0	259.0							280.5
西野 隆盛	160.0	194.0	235.0	179.0	213.0								196.2
今仁 正義	198.0	146.0	180.0	108.6	161.0	154.8							158.1
堀池 一夫	128.0	78.0	124.0	81.0	82.0								98.6
西 和秀	90.0	110.0	80.0	110.0	100.0	80.0							95.0
和田 年弘	104.0	133.0	53.0	128.0	50.0	0.0							78.0

1	後田 紀美	福岡	2:59:16
2	太田 君子	滋賀	3:05:44
3	西 文子	熊本	3:11:27
4	西島 美保子	福井	3:12:56
5	福田 百合子	熊本	3:15:20
6	那須 郁子	兵庫	3:16:33
7	福崎 恵子	千葉	3:16:45
8	山本 喜代子	大阪	3:18:01
9	田中 久子	大阪	3:20:12
10	松田 嘉子	大阪	3:20:35
11	黒川 美紀子	三重	3:21:05
12	秋田 秀子	秋田	3:21:09
13	青山 節子	埼玉	3:22:34
14	佐藤 春枝	東京	3:22:36
15	大本 明子	奈良	3:22:50
16	中西 絹恵	大阪	3:23:06
17	菅野 愛子	東京	3:23:30
18	杉岡 泉	岐阜	3:24:56
19	山崎 恵子	兵庫	3:25:55
20	金綱 あけみ	東京	3:26:58
21	芝本 鈴代	大阪	3:27:22
22	小野田 洋子	東京	3:28:11
23	皆川 美智子	大阪	3:28:35
24	嶋谷 史恵	愛知	3:28:41
25	服部 ひとみ	東京	3:28:56
26	松島 照代	福岡	3:29:42
27	田村 日名子	兵庫	3:30:55
28	小牧 裕子	熊本	3:31:03
29	村上 洋子	山口	3:31:05
30	中村 京子	宮城	3:31:09

22年度のフルマソン女子国内ランキング
 マスターズ部門、W55(55歳～59歳部門)

△年代別ランキング



マーブルビーチにて

二つの橋を渡り終わり、公園の売店でジュースを買い木陰のテーブルで休憩。空港から飛び立つ飛行機を眺めるのは極上の時間。

例会に出られない場合の原稿送付先
 電子メール：
right.imani@nifty.com
 ホームページ：
<http://homepage3.nifty.com/imani/>

△ひかり通信
 チェーンメールで計報が回ってきました。亡くなったのは東京の51歳の建築士の女性でした。添付された日経の記事では東京の雲取山を仲間とトレイルランして道に迷い滑落したとのこと。あまり話をしたことはなかったのですが、一昨年の橋湾岸スーパーマラニックのスタート写真を撮ってあげたのにそのまま送らずにしまったのが心残り。東京夢舞マラソン運営などで活躍され有名な方だったことを初めて知りました。長いこと築き上げた人生を一瞬で終わらせてしまう。昨今のすさまじいほどのマラソンブームと登山ブームの中に危険があることを知らされました。
 そっすいえば出口さんの初盆ももうすぐ。
 (今仁)