



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

●4月 1日(日)

場所 種河神社(9時集合)

●4月 8日(日)

桃源郷マラソン & 御花見

昨年は、東北大震災のため中止になりましたが、今年は4月8日に行われます。大会に参加される方は、連絡頂ければ同乗出来ると思います。また、何時ものように大会終了後、種河神社にて御花見を行います。参加される方は、当日、12時半に種河神社をお願いします。

すが、本来ならこちらが会場であってもかしくないのにもいつも大阪体育大学なのは駐車場やバスの手配のためでしょうか？

篠山マラソンや1週間後の京都マラソンと重なるためか、参加者は少ないように感じました。ハーフのスタート前の整列に行くと他の種目の人たちが次々にゴ

5K一般男子40歳以上

| 種目別順位 | ナンバーカード | 氏名 | タイム(グロス) | タイム(ネット) | 総合順位 |
|-------|---------|-------|----------|----------|--------|
| 1/80 | 1065 | 玉置 慶輔 | 0:17:42 | | 5/148 |
| 2/80 | 1080 | 谷河 稔 | 0:18:20 | | 7/148 |
| 3/80 | 1060 | 石塚 正史 | 0:18:58 | | 11/148 |
| 4/80 | 1063 | 梶田 佳則 | 0:19:01 | | 12/148 |
| 5/80 | 1031 | 宵 豊一 | 0:19:03 | | 13/148 |
| 6/80 | 1009 | 足立 正登 | 0:19:13 | | 14/148 |
| 7/80 | 1047 | 上山 進 | 0:19:27 | | 17/148 |
| 8/80 | 1045 | 松田 悦次 | 0:19:45 | | 18/148 |
| 9/80 | 1025 | 石井 繁貴 | 0:19:54 | | 19/148 |
| 10/80 | 1061 | 木下 誠 | 0:19:58 | | 20/148 |

●4月22日(日)

場所 種河神社(9時集合)

注意:4月15日は余呉湖ウルトラ参加者多数のため第4日曜日にします

●5月 6日(日)

場所 種河神社(9時集合)

●5月20日(日)

場所 種河神社(9時集合)

| 氏名 | ナンバーカード | グロスタイム | ネットタイム | 種目名 | 種目順位 |
|--------|---------|---------|--------|--------------|---------|
| 岡田 盛助 | 35 | 0:49:17 | | 10K一般男子40歳以上 | 70/317 |
| 小酒 光夫 | 205 | 0:50:53 | | 10K一般男子40歳以上 | 87/317 |
| 堀池 一夫 | 61 | 0:51:34 | | 10K一般男子40歳以上 | 98/317 |
| 今仁 正義 | 207 | 0:54:31 | | 10K一般男子40歳以上 | 138/317 |
| 住吉 稔 | 345 | 0:57:37 | | 10K一般男子40歳以上 | 189/317 |
| 西 和秀 | 201 | 1:00:08 | | 10K一般男子40歳以上 | 223/317 |
| 真鍋 一 | 216 | 1:02:26 | | 10K一般男子40歳以上 | 261/317 |
| 栗野原 泰正 | 149 | 1:03:00 | | 10K一般男子40歳以上 | 266/317 |

▽大会結果

●24年3月4日(日)

第22回くまどりロードレース

天気予報では午後から雨となっていました。大会が始まる前から雨がポツリと降り出しました。レースには好条件だったのではないでしょうか？スタート会場を間違っってひまわりドームに行った方もいたようで



ールしていました。

10キロの部(実質 11 キロあるらしい)はスタート後トラックを 2 周したのち、大学の急な坂道を駆け下って永楽ダムを2周して帰るのですが、実質 11 キロということはトラック2周しなければちょうど 10 キロになるのだがとつい恨みが。

和田さんは風邪のため出走取りやめとなりました。大会の後は豪華抽選会がありますが、雨のためナンバーカードは岡田さんの会社の人に託して、早々とバスに乗り打ち上げ会場へ向かいました。場所は昨年と同じ熊取の中華料理店で、骨折して休みのはずの主人や幼い女の子も手伝う店で楽しい宴会となりました。

●24 年 3 月 11 日(日)

京都マラソン 2012

岡田

一昨年の奈良マラソン、そして昨年から大阪マラソン、神戸マラソンと近畿地区で次々と産声を上げた都市型市民マラソン、その最後として第1回京都マラソンが、しかも昨年の東日本大震災と同じ日の3月11日におこなわれ泉南走ろう会から田中さんと岡田が参加しました。

この大会も受付が前日で尚且つスタート(西京極球場)が、8時半のため新家からでは当日移動は無理なため高槻市に泊まることにしました。因みに田中さんは当時旦那さんに車で送って頂いたとのことでしたが、当日は一度も田中さんには出会わずじまいでした。

コースは、京都市内の西側から北上した後、東に向かいその後鴨川沿いに南下し、平安神宮の大鳥居でゴールとなる外周コースです。その間には、渡月橋、

京都マラソン2012

開催日: 2012年3月11日(日)
開催地: 京都府(京都市)
ランテスNo.: 02386

この大会のレポート&評価



ランナー検索結果

| 氏名 | ナンバーカード | グロスタイム | ネットタイム | 種目名 | 種目順位 |
|-------|---------|---------|---------|--------------|---------|
| 田中 好重 | 30864 | 4:50:29 | 4:45:26 | マラソン女子60~69歳 | 26/90 |
| 岡田 盛助 | 15315 | 4:00:51 | 3:56:52 | マラソン男子60~69歳 | 112/695 |

大覚寺、仁和寺、今宮神社、上賀茂神社、国立京都国際会館などといった古都京都の名所がありました。あまり覚えていません。大覚寺辺りで道幅が狭くなった上に緊急車両とかでランナーストップとなり長い人で10分近く止められたようです。因みに私も3分程止められ、この時間が今回サブ4がならなかった要因の一つとなりました。また、多分来年もこの大会は行われると思いますが、ランナーストップは、なんとかならないものか、きっと多くのランナーからも不満が噴出するであろうと思われますから大会事務局としても対応策が必要になるのではないのでしょうか。尚、今回のタイム4時間0分51秒でした。

▽大会予定

●24 年 4 月 8 日(日)

第 7 回桃源郷ハーフマラソン 2012

岡田、西、小酒、芝本、

●24 年 4 月 14 日(土)

第 7 回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

70km

岡田、西、今仁、和田、

▽エントリー可能な大会

●2012 年 5 月 3 日(木祝)

武庫川ユリカモメウルトラ 70Km マラソン

まもなく募集〆切! 月日(月)まで「フル」の先には「ウルトラ」の別世界がある!

市民ランナーが「こんな大会があったらいいなあ」との思いから、自分たちが手作りで運営するウルトラマラソン大会。「70Km」の1種目のみ。コースは脚にやさしい土の走路で、制限時間 8 時間 30 分、レース中の給食給水は心配なし、ゴール後の温泉入浴券と打ち上げパーティ付き、参加賞にもこだわりました。あなたもこの大会で、フルのその先の世界に足を踏み出してみませんか?

●東北を応援するフリージョギング

東北を応援するフリージョギング ←←

ファンラン会場から遠くにお住まいの方、定員オーバーで当日会場へ行くことができない方もあなたも走るコースで、みんなで同じ汗を流して、東日本大震災による被災者への支援につなげましょう!

ファンラン会場から遠くにお住まいや、定員オーバーで当日会場で走ることができない方も あなたがいつも走るコースで、みんなで同じバンドナをつけて走って、東日本大震災による被災者への支援につなげましょう！

開催日:あなたが走りたい日

時間:あなたが走りたい時間

場所:あなたが走るいつものコース or 走ってみたいコース

参加料:2500 円

Step1. フリージョギング for チャリティにご参加のお申し込み頂いた方には、京都チャリティ・ファンラン実行員会事務局よりバンドナを送らせて頂きます。

Step2. そのバンドナを付け、普段のコースや走ってみたいコースを好きな時に好きなだけ走り、被災地の日でも早い復興を応援しましょう！

Step3. あなたのフリージョギングを Twitter の京都チャリティ・ファンランアカウント (@charityfunrun) をフォローして Tweet しましょう！

また、フリージョギング BBS でも、報告したり一緒に走る仲間を集うこともできます。

皆さまより頂いた参加費/寄付金は公益社団法人 日本国際民間協力会 (NICCO) の東日本大震災の緊急災害支援活動に充てられます。

▽新入会員自己紹介

小酒(こさけ) 光男 さん

- ・走り出した理由: 昨年大阪マラソンにでてみようかなと思ったのがきっかけです。
- ・趣味: バス釣りを 20 年くらいやっています。
- ・出場予定の大会: 紀の川市桃源郷ハーフマラソン
- ・今年の抱負: 大阪マラソンに出場する事
- ・自己ベスト:
10km(彦根シティマラソンで 50 分 54 秒)
ハーフ(和歌浦ベイマラソンで 1 時間 55 分 27 秒)
フル(泉州マラソンで 4 時間 24 分 21 秒)

・その他: 西君と高校の同級生で、彼がマラソンを始めた頃から見ていたのがまさか自分がマラソンをするようになるとは思っていませんでした。でも、今では旅行に行った先で、寸暇を惜しんで一人走りに行く西君の気持ちが少しだけわかったような気がします。



※また、伸び盛りの小酒さんなので今後の記録が楽しみです。車の運転もうまいようなので、あちこちの大会と一緒にいきましょう。よろしくお祈りします。

▽退会のお知らせ

先日、清水さんより電話があり今は殆ど走ってなくて例会にも参加出来ないののでケジメを付けることにしたいとの連絡があり走ろう会を脱退させて頂きたいとの事です。走ろう会としては、残念ですが仕方のないことだと思います。

▽退職

堀池さんが、3月31日を以て会社を退職されます。本当に御疲れさまでした。

これからも健康には、充分注意して頂き走ろう会会員として永く一緒に走りましょう。

▽ひかり通信

オリンピックの代表も決まりました。個人的には川内選手に代表になってもらいたかったのですが、9分と7分の差は120秒。42キロで割ればなど1キロ当たりにしたら3秒くらいの話で市民ランナーから見れば誤差の範囲。川内選手の粘りがあればオリンピックでも良い成績を出せたのではないかと思います。これまでのオリンピックを見ていると実業団の選手はオリンピックの代表になって会社を宣伝するのが目的になってオリンピックで勝つことは目指していないような気がします。

日経電子版で面白い記事を見つけました。転載は禁止のようですが、大勢の人に読んでもらいたいので、最終頁で紹介しします。

(今仁)



33 キロ付近でウガンダのキプロティチ選手(左)と並走する藤原新選手

2012 年走行報告

| 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 | 406.0 | 410.0 | | | | | | | | | | | 408.0 |
| | 406.0 | 816.0 | | | | | | | | | | | |
| 今仁 正義 | 249.0 | 300.7 | | | | | | | | | | | 274.9 |
| | 249.0 | 549.7 | | | | | | | | | | | |
| 岡田 盛助 | 123.0 | 304.0 | | | | | | | | | | | 213.5 |
| | 123.0 | 427.0 | | | | | | | | | | | |
| 堀池 一夫 | 163.0 | 180.0 | | | | | | | | | | | 171.5 |
| | 163.0 | 343.0 | | | | | | | | | | | |
| 小酒 | 140.0 | 140.0 | | | | | | | | | | | 140.0 |
| | 140.0 | 280.0 | | | | | | | | | | | |
| 西 和秀 | 85.0 | 110.0 | | | | | | | | | | | 97.5 |
| | 85.0 | 195.0 | | | | | | | | | | | |
| 和田 年弘 | 20.0 | 123.0 | | | | | | | | | | | 71.5 |
| | 20.0 | 143.0 | | | | | | | | | | | |

▽ 藤原新選手から学んだ「マラソンを楽に走る方法」

東京マラソンで日本人トップの2位に入り、ロンドン五輪出場を確実にした藤原新選手(東京陸協)は実は私の恩人なのだ。こちらが勝手にそう思っているだけではあるが……。今シーズン、私がフルマラソンで信じられないほど自己ベストを連発できているのは彼のおかげだと言っている。

■ 変わった表現を駆使したランニング論

藤原選手が 2010 年に JR 東日本を退社し、「プロ」となった後、何度か取材等でじっくり話す機会があった。彼は(私もそうだが)ランニングについてなら、何時間でも、いや、おそらく何十時間でも話し続ける。ちょっと変わった表現を駆使したランニング論に、私はすぐに引き込まれた。何しろ、こんな表現をするのだ。「疲れたときに『これだ』と思ったフォームでレースを走ってしまうと、うまくいかなことがある。疲労しているときに有効だったソフトウエアを、元気なときに使うとバグが出るんです」ソフトウエアだとか、バグだとか、ランニングの話では普通、聞かれない語彙が言葉の端々に出てくるのである。

■ 楽に走り切る方法は

「ありますよ」理屈っぽいと言えないこともなく、小難しいと言えないこともなく、変わっていると言えなくもないが、とにかく話が面白い。簡単に言うと「マラソン・オタク」ということになるのかもしれない。ランニングの科学、力学、工学を楽しそうに語る。その彼に、私は尋ねた。「マラソンを楽に走り切る方法はある？」そのとき、彼は即答した。「ありますよ」えっ、あるの？ 私は身を乗り出した。これはじっくり聞いておいたほうが良い。だれだって、マラソンを楽に走りたいのだ。藤原選手に言わせれば、理想のフォームを獲得すれば、マラソンを楽に走ることができる。体のメカニズムを生かした効率的なフォームで走れば、同じエネルギーでより速く走れる。つまり、より少ないエネルギーで、同じスピードを保てるということだ。

■ 高レベルのスキル獲得が近道

「スキルがすべて」とまでは言わないが、楽に速く走りたいのだったら、高レベルのスキルを獲得することが近道だということだった。よく考えてみれば、当たり前のことかもしれない。しかし、マラソンのトレーニングというと、脚筋力や心肺機能を強化することばかりに

注力しがちで、正しいフォームの習得をおろそかにしがちだ。短距離のランナーが走法を磨くことに懸命になるのに、どういわけか長距離ランナーはスキル、フォームを軽く見ているような気がする。そういう風潮がある中で、藤原選手は高校時代から「フォーム至上主義者」として生きてきた。「体力がついているのに、記録が伸びないのはなぜか」と自問した結果、「フォームが崩れているからだ」という答えに行き着いたのだという。

■ 姿勢、モーション、そのタイミングが重要

彼はこんなことを言う。姿勢、モーション、そのタイミングが重要。走っているうちに、「これだ」というものが見つかることもあれば、見つからないときもある。見つからなかったら、最後まで体力を使って走るしかない。体力は保険のようなもの。トレーニングで毎回、体力で走ってしまうと、感性が鈍って、フォームの乱れに気がなくなる。「これだ」というものを次のトレーニングやレースでも出す再現性を高めなくてはいけない。いいフォームを再現できると、足音が明らかに変わる。かなり感性の優れたマラソン・オタクと言っているだろう。こういう新鮮な話を次から次へと聞かされると、こちらの感性もくすぐられる。私は彼の話の食いつき、原稿を書いただけでなく、すっかり自分のトレーニングにも生かし始めた。

■ フォーム探求に目覚めるフォームが大事だとは分かっていたが、私がフォームの探求を本格的にスタートしたのは藤原選手と出会ってからだ。彼の話を何度か聞いてから、では、どうやって走ったらいいのだと、あれこれ、しつこく考えるようになった。その後も取材で様々な指導者や選手や学者の方々の話を聞くうちに、私なりの理論は固まってきた。股関節から脚を動かすようにする。足を踏みつけた反発力を生かすようにする。上半身をうまく腰に乗せるようにする。これがすべて正しい表現かどうかは分からないが、私が意識しているのはそんなところだ。ほぼ1年間、フォームを意識してトレーニングを積んで迎えた今シーズン、私は昨年9月のベルリンマラソンで4年ぶりに自己ベストをマークした。つくば、別府大分毎日、東京でも着実に結果を残し、3時間16分01秒へと、計6分も自己記録を更新できた。

■ 少ない力で効率よく走る

もちろん、夏場の走り込みでの脚力アップ、

それに伴う体重減、最終調整の段階で疲労の除去に細心の注意を払うようになったこともあるが、躍進の最大の要因はフォームの改善だと思っている。レースの後半を迎えて、体力的に厳しくなったときほど、フォームの修正に力を入れる必要がある。東京マラソンでもそうだった。脚筋に張りが出て、脚が思うように動かなくなってくる。そうなったら、少ない力で効率よく走ることを心掛けるしかない。つまり、理にかなった走り方に戻していかななくてはならない。パワーが落ちているのに、パワーに頼った走り方をしていたのでは、ペースは落ちる一方だ。パワーで走るのではなく、体のメカニズムで走るようにする。だから、私は姿勢をチェックする。股関節の動きをチェックする。着地の仕方をチェックする。

■ 苦しなったら頑張ろうとするのではなく…東京マラソンでは 22 キロ過ぎでつらくなったため、早い段階で私は「正しいフォームを見つけれ」と心の中でつぶやき続けた。沿道の応援が鈴なりになった銀座通りでも、浅草雷門前でも、もはやマラソンを楽しむ余裕はなくなっていた。そうした中で 35 キロまでは、5キロ=23 分台のラップタイムで持ちこたえることができたのは、何とか自分のフォームを保っていたからだと思う。たぶん、苦しなったら、頑張ろうとしてはいけないのだと思う。それではパワーで走ることになってしまう。だから、頑張らずに走るフォームを見つけようとしたほうが良いのだろう。それによって、体のメカニズムを生かした走りに戻すことができる。

■ 他の選手とは概念の違う走り方

藤原選手とのやりとりがきっかけになって、私は大事なことに気付くことができた。東京マラソンでその恩人と2度、すれ違った。帰宅後、録画しておいたレースをじっくり見直した。彼が他の選手とは次元の違う走りをしているのは明らかだった。他の選手とは概念の違う走り方をしているとも言える。藤原選手は「いずれ、どうやったら楽に走れるのかを、だれもが理解できるように、きちんと言葉で説明できるようにしたい」と話したことがある。できるだけ早いうちにお願ひします。

日本経済新聞編集委員吉田誠一

日本経済新聞電子版(2月26日)

Copyright © 2012 Nikkei Inc. All rights reserved.