



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 7日(日) 13:00~
花見(桃源郷マラソンの後、種河神社に戻る)

●4月14日(日)

場所 種河神社(9時集合)

(天女の羽衣伝説ウルトラマラソン)

●4月28日(日)

場所 種河神社(9時集合)

●5月 3日(金)

山中溪練習会

各自リュックに軽食、飲み物持参
集合場所 種河神社(9時集合)
※問い合わせは岡田会長へ

●5月12日(日)

場所 種河神社(9時集合)

●5月26日(日)

場所 種河神社(9時集合)

▽大会結果

●平成25年 3月3日(日)

第23回くまとリロードレース

今年は雨も降らず良いコンディションでした。レースのあとはいつもの所で楽しい打ち上げでした。

10km

堀池	51:11	80/264
和田	52:43	95/264
岡田	53:40	107/264
今仁	57:05	155/264
栗野原	58:57	192/264
真鍋・裕	63:57	74/106



●平成25年 3月10日(日)

第7回岩出マラソン

田中さんが宣誓。石井さんも長男のけい君とファミリーの部に生まれました。

15km :

岡田	1:15:54	41/184
小酒	1:24:59	74/184
西	1:48:38	172/184
田中	1:29:46	9/22

●平成25年 3月10日(日)

第10回能登和倉万葉の里マラソンフル

今仁 4:09:22 1108/3465

●平成25年 3月20日(日)

第3回淀川国際ハーフマラソン

増本 1:49:33 1059/3853

▽大会予定

●平成25年 4月7日(日)

第8回紀の川市桃源郷ハーフマラソン
ハーフ: 岡田、小酒、西、堀池、増本、和田、(芝本)、田中

●平成25年 4月7日(日)

第1回さが桜マラソンフル: 今仁

●平成25年 4月14日(日)

第8回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン 70km: 今仁、岡田、堀池、和田、

●平成25年 4月21日(日)

第1回加賀温泉郷マラソンフル: 田中、

●平成25年 5月26日(日)

えびす・だいこく100kmマラソン
100km(個人): 岡田
100km(リレー): 今仁、川島、堀池

●平成25年 5月26日(日)

小豆島オリーブマラソン
ハーフ: 栗栖

▽エントリー可能大会

マラソントライアル in 長居公園 2013
5月12日(日)

主催者	アスレック、RUN-WALK Style
受付会場	長居公園・長距離走路・起点
受付時間	8:30 ~ 9:30
競技種目	●チャレンジ/42.195km 個人(男子・女子) 3,500円 START 10:00 チーム(2~15名) 2,500円×人数 START 10:00
出場資格	(個人)・時間以内で走りきる高校生以上の健康な方 (チーム)・小学生以上の健康な方※男女混成可

第7回敵は本能寺にありマラニック
6月2日(日) 京都・亀岡~竹田
約45km

エントリー締め切り 5/9

第3回大阪マラソン

10月27日(日)

エントリー期間 4/3~5/1

▽中止

神鍋高原マラソン

次回開催は26年6月22日

岩出マラソン写真



選手宣誓する田中さん

↑余裕の岡田さん

↓年代別9位の田中さん

お父さん譲りの力強いフォームで最後の坂を駆け上るけい君(8540)



▽大会参加記

能登和倉万葉の里マラソン

3月10日(日)雨のち晴れ時々霰
今仁正義

夜来の風はやんだ。スタート時間前になって小雨にアラレが混じるようになった。これから北陸の海沿いのコースを4時間以上も走る。念のためにウィンドブレーカーを着ることにした。能登島大橋を渡るのは何年振りなのだろう。以前、家族でオートキャンプ場に来たことがあった。走り始めたのは1997年でその頃はまだマラソンをしてなかったのは間違いない。走っていれば早朝能登島をジョギングしているはず。そんなことを考えながら能登島大橋を渡りきったところで、応援する人の中に美人のお姉さんが応援しながらハイタッチしていた。手袋をしたままだったが、とりあえずタッチしてもらった。地元のテレビ局のアナウンサーだろうか？地元の人ではないような気がした。



前日受付の後、中山竹通さんのランニング教室に参加した。「トップランナーから学ぼう」というテーマだったが、結論からいうとあまりにも天才過ぎて参考にならなかった。司会者が走る時はどんなことをイメージしているのですかと聞いたら「青空に雲が流れるように」と答えていた。練習の合間に千曲川の河原に寝そべっていたらいい。箱根駅伝で神と呼ばれたランナーが社会人になって普通のランナーになってしまうことにいろいろ意見がありそうだったが現役時代とは違い終始にこやかだった。常に世界一をめざす、つま先走り、細いふくらはぎ、腰高走法…自分と真逆なことをすれば一流ランナーになれるということが分かったただけだった。腰高走法は蹴らない体重移動、ストライドでピッチ走法がいいなどと言われるとますます頭が混乱するだけだった。

今年に入って4回目のフルマラソンである。昨年2月の泉州マラソンで4時間

を久しぶりに切ってから、また4時間切りが遠のいている。今回は直前のLTトレーニングから推定ゴール時間は4:05だが、5kmも行かないうちに雨とアップダウンが多いことで1キロ6分が切れれば良いかと作戦変更。中山さんの言う腰高走法は足を後ろに蹴らず、着地時に膝を曲げずにまっすぐ下に置いて体重移動して行くというようなことだったので、そのことを意識しながら中間点まで行ってみようと思った。木津川マラソンでは着地時に沈み込むような走りでも10km手前でもう太腿が筋肉痛になり足が重くなったものだったが。



コースの半分も行かないうちに、七尾西湾の対岸にゴール地点の和倉温泉の建物が見えた。入り組んだ湾をぐるっと回ってあそこまで走らなければならないのかと思うと気が重くなった。中間点通過は2時間6分くらいだった。不思議なことにまだ足にはまったくダメージがなかった。少し前傾して腿を上を折りたたむようにして股関節から前に進むような感じでいいのだろうか？まだ余裕がある。後半1時間54分くらいで走れば4時間が切れると思った。だが、そこに誘惑が待っていた。25km過ぎの給食エイドにランナーが群がっていた。「マ丼」と書かれていた。それは牡蠣丼だった。記録のことはあきらめて食べることにした。牡蠣にとろみのある餡かけとねぎが乗せられていた。この大会の給食については気にしていなかったが、家に帰って調べたらそれはこの大会だけで食べられる丼で「能登マ丼」という名前だった。

コース上に坂の順番が1/10から10/10まで坂道が表示された看板があった。ただし、小さな橋のアップダウンは数に入らなかった。集落と集落の間はだいたい橋がかかってちいさなアップダウンとなっていた。林道では道端に大きな雪の塊があった。牡蠣小屋で牡蠣を

食べながらレースをみているお客さんがいた。海岸のそばに牡蠣殻の山があって、近くの道路は牡蠣殻を落としたのかアスファルトが真っ白になっていた。日本陸連公認コースということで生真面目に2度の折り返しがあるが、能登島にかかる二つの橋を利用して七尾西湾をぐるっと一周するコースは変化があり飽きずに走ることができた。ゴールタイムは4時間9分22秒でまた4時間を切れなかった。今回も30kmから40kmまでのラップがいちばん良かったのは前半楽をしすぎのためだった。



参加賞は牡蠣鍋と殻付牡蠣券。紙皿と軍手と牡蠣むき道具が渡され、自分で炭火で牡蠣を焼いて食べることができる。焼き網は300枚くらい用意されていただろうか。それでも空き席を探すのが大変だった。温泉の後、ビールを飲みながら牡蠣を食べることができるのはポイントが高くなる。地方の大会は力が入っているのが楽しい。



これで石川県を制覇。47都道府県フルマラソンの旅は38県目となり、残りが9県となった。現在6県のマラソンをエントリー済なのでゴールがようやく見えてきた。

▽立ち読み

走りのパワーのカギは骨盤、しなやかに動かそう
ランニングインストラクター 斉藤太郎

犬や猫、チーターなど四足動物の走りを思い浮かべてください。後ろ足の付け根にあたる骨盤を大きくしなやかに動かして走っています。骨盤からが脚だということがよくわかります。人間でも四足動物に似た状態があります。赤ちゃんのハイハイです。

■赤ん坊の頃は無意識にできていたのに…
赤ちゃんは筋力が弱いので立てません。それでも必死に体幹と骨盤を動かし、脚を引きずるような形で前進します。こちらも骨盤からが脚なのだと思います。赤ちゃんのハイハイです。(写真1)



【写真1】赤ん坊のハイハイは無意識のうちに骨盤を動かして進む

生まれて間もない時期には無意識にできていたこの体幹と骨盤の動き、ところが年齢を重ねるに伴って失われてしまいがちです。

座りっぱなし、荷物を背負って歩くなどの生活習慣から固まってしまう、体幹は使わずに体の先っぽの方でバランスを取りながら生活するようになるのです。

私たち大人の人間は、2本の脚で直立して歩くことも走ることもできます。垂直方向に立ってしまうとどこが脚の付け根なのか曖昧になりがちですが、四足でも二足でも骨盤が脚の付け根であることに変わりありません。

脚を振り子としてとらえると、そのスイング動作の支点は骨盤にあります。しかしながら、まな板のように硬くなった体幹により、骨盤の動きがロックされてしまっている方が多いです。

■硬い体幹で効率悪い走り、ダメージも蓄積

体幹に柔軟性が失われてしまうと骨盤は身動きが取れません。本来の付け根が固まったまま、大腿骨から先の脚だけで走るようになります。たくさんエネルギーを使う割に進めない。

効率が悪いばかりでなく、ダメージが蓄積しやすくなります。骨盤の動きを活性化するには日ごろからの習慣が大切です。

骨盤まわりをほぐすのに有効なエクササイズを紹介しましょう。

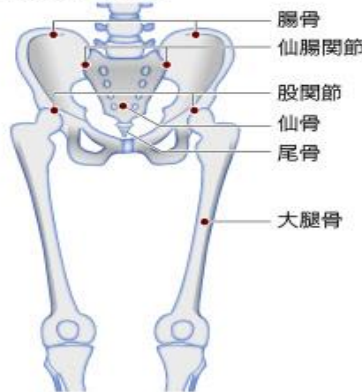
動きはとてもシンプル。足を少し開いてまっすぐに立ち、骨盤左右を交互に上げ下げします。片足で体を支え、反対側の骨盤を上げ下げ。「右上げて・下げて」「1・2」、「左上げて・下げて」で「3・4」。このリズムで20 数えます。(写真2)



【写真2】片足で体を支え、反対側の骨盤を上げ下げ。「右上げて・下げて」(写真左・中)→「左上げて・下げて」(写真右・中)を繰り返す

肩や骨盤まわりはリラックスして垂直ラインをキープ。極力骨盤だけを動かせるように気を付けます。仕事の休憩時間のほかに、ランニングの前、信号待ちや給水休憩の際に、上級者はインターバルやペース走といったポイント練習前に取り入れてみてください。

図A. 骨盤からが脚



さびついた骨盤にオイルを差すような効果も期待できます。走っていて「楽に進む」、そんな変化を感じるはずです。

ほかにも、この連載のバックナンバー「忙しくて走れないときも…仕事合間にエクササイズ」で紹介した、スクワットや体側ストレッチも骨盤を活性化させるエクササイズとして有効です。

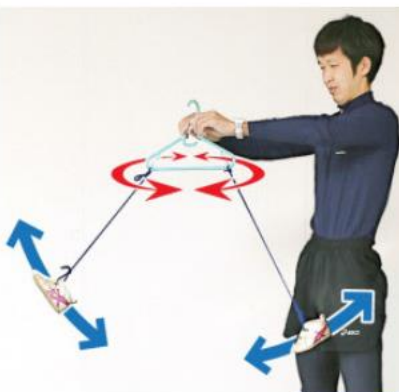
■背骨を軸に緩やかな回転運動

骨盤はピース構造ではなく、複数のパーツで形成されたものです。真ん中には仙骨と尾骨、左右にはそれぞれ腸骨があります。この左右の腸骨と中心の仙骨とをジョイントしている部分が仙腸関節です。(図A)

真ん中と左右の腸骨。大きく3つだとイメージして走りましょう。理想的なフォームでランニングをしている時には、小さい動きですがこの骨盤が緩やかなクランク運動をしています。

このメカニズムを身近にあるハンガーとヒモを使って確認できます。ハンガーが骨盤、その両端にくくりつけて下に垂らしたヒモを脚だと思ってください。

背骨を軸に骨盤(ハンガー)を少し回したり戻したりすることで、自然に脚(ヒモ)が前後に動いてくれます。脚の筋力に頼ることなく、体幹から生み出したエネルギーを脚へと伝達する走り方のイメージです。(写真3)



【写真3】骨盤(ハンガー)が回転運動することで、自然に脚(ヒモ)が前後に動く

足先の力に頼って走ると疲れやすい。疲れがたまりケガすることもあります。末端から上へ上へと遊っていくと、エネルギーの根源である体幹に行き着きます。

体幹→骨盤クランク運動→脚運びという力の伝達。根源の動きは決して大きくはありませんが、

そこから末端へと伝達されるに従い強く大きな動作に増幅されるのです。

釣りがおがしなったり、ムチを打つような動きをしたりするのと似ています。これが力を持続させて走るためのコツであり、ランニング中に骨盤の担う大きな役割です。

■前傾保って脚運び滑らかに

骨盤は適度な前傾を保つよう心掛けましょう。横から見て背骨がSの字を描いている中で骨盤が前傾を保っているのが理想です。ところが生活習慣により1日の大半を骨盤が後傾した猫背姿勢で過ごすことが多くなりがちです。

そのまま姿勢がリセットされることなくランニングをすると、脚運びが抑制されてしまいます。特に腿(もも)が後ろ方向にスイングされにくくなります。

脚が後ろへスイングされたタイミングで、骨盤の前方にある筋肉(腸腰筋)が引き伸ばされる。その張力を利用して脚は前に引っ張り出される。

筋肉が引っ張られては縮む、引っ張られては縮む。そんなゴムチューブのような運動を左右交互にすることで滑らかな脚運びは実現されるのです。

しかし骨盤が後傾してしまうことが原因でこのメカニズムは機能しなくなります。可動域が制限される中で、脚の付け根では縮こまった筋肉が小さい伸縮運動をひたすら強いられしてしまうのです。

脚の付け根の動きが小さくなってしまえば、体幹よりも1つ末端側に離れた関節である膝関節に負担が来ます。膝から下の足先の力に頼って走ることになります。

ランニング終盤に腿や脛(ふくらはぎ)がパンパンになってしまうことが多い方は、こんなところに原因があるかもしれません。走る際にガラスに映る姿などを見て、自分のフォームと骨盤の動き方をチェックしてみてください。

■日ごろからほぐす習慣を

骨盤が大切だと分かった途端に、あまりにも骨盤を動かさすぎて走る方がいます。意識を変えた途端に、急に大きく動かせるような部位ではありません。

走っている際に理屈で考え過ぎることはあまりおすすめできません。それよりも走る前や日常生活の中で、骨盤まわりをほぐしてあげる習慣をつけるようにしましょう。そうすることでランニング時には無意識のうちに骨盤が理想的な動きをしてくれるはずですよ。(Web日経 2013/02/14)

◆日本全国にある大会の数は、約 1700 !

新年度が始まり、駅伝やマラソンのテレビ中継は終わりますが、市民マラソンのレースは4月以降も盛りだくさん。日本全国には年間を通して約1700の大会があるのです。ただ、1度レースに出た後にランニング習慣がなくなってしまうと、せっかく高めた体力が低下したり、体重が増えてしまう可能性もあります。そこでお勧めするのが、各地で開催されるレースを探してエントリーすることです。「年に何度もレースに向けてのトレーニングを行うのは厳しい」という人も多いと思いますが、とくに距離の短いレースであれば、普段のジョグに少し変化を加えるだけでも効果を期待できます。往年のトップ選手の中にはジョグ中に「後ろ向き走り」を取り入れたり、ピッチを速めることを徹底的に意識する人もいましたが、とくに取り組みやすいのが、不整地を走る習慣をつけること。舗装されていない近所の公園を走ったり、河川敷を走る際に芝生の上を選ぶだけでもOKです。そうすることで普段使われていない筋肉に刺激が入り、脳も活性化します!

▽月刊走行距離

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
岡田 盛助	525.0	472.0	290.0										429.
	525.0	997.0	1,287.0										
今仁 正義	416.3	355.0	410.4										393.
	416.3	771.3	1,181.7										
栗栖 貞行			279.0										279.
			279.0										
増本 鹿吉	284.0	214.0	262.0										253.
	284.0	498.0	760.0										
堀池 一夫	185.0	225.0	232.0										214.
	185.0	410.0	642.0										
西野 隆盛	154.0	165.0	102.0										140.
	154.0	319.0	421.0										
小酒 光夫	138.0												138.
	138.0												
和田 年弘	119.0	98.0											108.
	119.0	217.0											
西 和秀	110.0	93.0	80.0										94.
	110.0	203.0	283.0										
芝本 鈴代	180.0	0.0	0.0										60.
	180.0	180.0	180.0										

●バイクツーリング
3月30日

岡田 盛助

先週の例会後から左お尻の辺に違和感があり今週は、完全休養したので久しぶりに走ろうと家を出たのだが、やはり違和感が取れないため500メートルも行かない内に走るのを諦め引き返す事に。しかし、天気も良い事だし、このままでは折角の休みも勿体ないとバイクで出かける事にした。

最初は、26号線で加太を回って帰つもりだったが、少し風があるもののツーリングには最適天気、また、何処の桜の花も満開状態で少し足を延ばしてみようと和歌山

市内から海南を経て真志川沿いに桃山へ、ここは今桃の花が満開で来週走る事になる紀ノ川沿いの土手には多くの方が花見を楽しんでいた。今年は例年よりも寒かった気がしたが、ここ2週間で気温の寒暖の差が大きくて桜、山桜、桃と一気に開花が進み例年よりも10日あまり早くなった様だ。

この後犬鳴へはトンネル越えを止め激坂のミカン畑を通り帰る。走行距離107km 所要時間5時間半のツーリングだった。



新規メンバー募集中！！
「泉南走ろう会」

泉南市近辺の方、一緒に走りませんか？

第2、第4日曜日9時に新家の種河神社に集合、りんくうタウンやミニトレイルランコースを走っています。

会費は会報の通信費程度です。

みんなで大会に行けば楽しく安くいけます。

お酒の好きな方、特に歓迎します。

走ることの楽しみを共有できることを目的にしています。レース指向の会ではありません。

体験練習でも良いです。一度一緒に走りませんか？

連絡先 : <http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb400/>

▽雨山通信

大井関公園(日根神社)～意賀美神社と桜の名所を走った。この二つの神社は元旦三社参りで訪れたところで、あれからもう3カ月たった。意賀美神社ではフリーマーケットをやっていた。写真は足の神様から境内を見下ろしたところ。(今仁)

