



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

※10月から集合時間が変更になります

- 10月13日(日) 9:00
場所 種河神社
- 10月27日(日) 9:00
場所 種河神社
- 11月10日(日) 9:00
場所 種河神社
- 11月24日(日) 9:00
場所 種河神社

忘年会のお知らせ!!
12月14日(土)
時間・場所は未定

▽大会結果

- 平成25年9月1日(日)
第5回鷲嶺山・金胎寺お茶供養まつり
約38km:今仁、(西)、和田
2人とも完走でした。
- 平成25年9月22日(月)
2013・北緯40°C秋田内陸リゾートカ
ップ100kmチャレンジマラソン
100km:今仁 11:54

▽大会予定

- 平成25年10月11日~13日
2013 橋湾岸スーパーマラニック 273W
273km:今仁
- 平成25年10月27日(日)
2013 大阪マラソン
フル:栗栖、
- 平成25年10月27日(日)
和歌浦ベイマラソンwith ジャズ
ハーフ:今仁、岡田、堀池、和田
- 平成25年11月3日(日・祝)
第29回泉南市りんくうマラソン大会

※受付 9月15日~10月7日
申し込みは直接泉南市体育館へ
(参加費は300円くらい)

- 8km:岡田、川島、栗栖、
3km:
- 第17回大阪・淀川市民マラソン
フル:増本、芝本
- 平成25年11月16日(土)
第2回ダイヤモンドトレイルラン
36km:川島
- 平成25年11月17日(日)
第3回神戸マラソン
フル:今仁、小川
- 平成25年11月23日(土・祝)
第23回福知山マラソン
フル:栗野原、今仁、岡田、西、堀
池、和田、芝本、田中
※当日走った後合宿を兼ねて城崎あた
りに一泊します
- 平成25年12月1日(日)
第26回龍神温泉木の郷マラソン

ハーフ:
エントリー期間
9月13日 0:00~2013年10月25日

- 平成25年12月8日(日)
奈良マラソン2013
フル:今仁、
- 平成25年12月15日(日)
第8回紀美野ふれあいマラソン大会
クォーターマラソン(10.55km):西
- 平成25年12月23日(月・祝)
第25回加古川マラソン記念大会
フル:芝本、
- 平成26年2月16日(日)
第21回泉州国際市民マラソン
フル:今仁、川島、田中

▽大会参加記

9月22日(日)
北緯40°C秋田内陸リゾートカップ10kmチ
ャレンジマラソン

今仁

スタートしてすぐに武家屋敷の町並みを
走る。まだ真つ暗であるが各家の前で応援



心身再生の郷

R168 R425 いで湯ラインを走ろう!

第37回

十津川温泉郷
「昂の郷」
マラソン大会



昨年台風災害により「ハーフの部」を中止させて頂き、「5kmの部」を設けましたが、今大会は例年通り開催致します。

RUNNETからもエントリーを開始しました
NEW スポーツエントリーからもエントリーを開始しました

ゲスト:走るフォークシンガー「高石ともや」
1月26日午後5時~午後6時にホテル髙ロビーにてミニコンサートを開催

日時 平成25年1月27日(日) <雨天決行>
申込締切 平成25年1月10日(木)当日消印有効

している人は武士の末裔なのだろう。上品
そんな人が多い。クリップライトを帽子に
付けて走ったが前日の雨で水たまりができ
ていて前後の流れで避けることができな
かった。



屋間の武家屋敷

今回のテーマは1kmごとのラップで7
分を切り今まで一度しか達成してない70
0分を切ることだった。6拍子で、3回息
を吐き、力を抜いて3回息を吸って走っ
た。30kmまでは調子が良く、抑えたつ
もりでもキロ6分ちょっとで進むことが出
来た。仙台のFさんと会った。自分と同一
年である。途中まで抜きつ抜かれつになっ
た。

辺りがだんだん明るくなってくると、田
んぼの中を走っていることがわかってき
た。稲刈りの済んだ田んぼから稲の香りが
してきた。道路沿いに花がたくさん植えら
れてきれいにしている。早朝というのに応
援の人が多し。エイドにはリンゴやオレンジ、
レモン等のフルーツの他おにぎりや漬
物が多かった。



ブルーゼッケン

コースはたびたび秋田縦貫内陸鉄道と交
差する。角館から鷹巣まで、ほぼ100キ
ロの私鉄と並走して走るコースになってい
る。コース概要をみると大まかに40キロ
付近が標高500mで最高地点になってい
た。スタート地点が100mくらいなの
で、実質400m登るだけである。四万十
より楽だろうと思っていたのだが、予想以
上に小さいアップダウンがあった。最後の
峠に入るエイドで東京のTさんに会った。
5月の太平洋～日本海243km、6月の
いわて銀河と一緒に走ったランナーであ
る。ここは何回目ですかと野暮な質問を
してしまった。ゼッケンを見たらブルーのク
リスタランナーだった。10回完走する
ともらえるゼッケンである。

峠の頂上付近で悪代官の仮装で走ってい
る千葉のAさんもあちこちの大会で見かけ
るがクリスタランナーである。余呉湖で
も目立っていた。衣装を見ているだけでも
暑苦しい。秋田美人だろうか、若い女性二
人が私設エイドを開いていた。コーラを頂
戴した。移動エイドをこのあと別の場所
で開いてランナーを応援していた。秋田
美人になるであろう女の子、元秋田美人で
会っただろうと思われる人が多いのに感心
した。そして、次の日の縦貫鉄道の車内で
見かけて高校生達も当然ながら、なかなか
のジャニーズ系だったと書いておこう。



杉の完走証

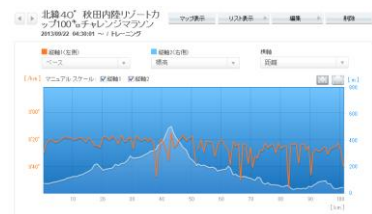
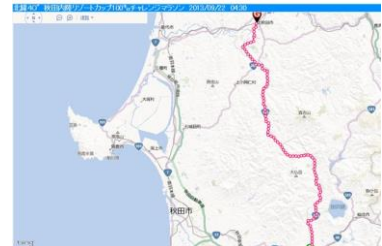
峠の下りではキロ6分そこそこで走って
はいるのだが、次々と追い越された。登り
のペースが身についてしまかなかス
ピードが出なかった。いつもだと後半は
次々とランナーを追い抜いて調子が上がっ



後夜祭

て行くのだが。60km付近でキロ7分が
維持できなくなった。700分ペースの貯
金も10分ほどあったのが、次第になく
なって行くのと同時にエイドの休憩時間が長
くなった。貯金はキロあたりせいぜい30
秒がやっとだったのにエイドで3分以上使
ってしまう。コツコツ貯めた貯金があつ
という間になくなって行った。それでも90
kmまでは3分の余裕があったのだが最後
の10kmで貯金を使い果たした。

あまり気にしていなかったが制限時間が1
3時間であることは大会の直前に知った。
今年はまだ12時間を切ったことはないの
で、ちょっとでも油断すればすぐに13時
間を超してしまうので少し焦っていたが、
ゴールタイムは11時間54分台だった。
700分は切れなかったが、暑くもなく絶
好のコンディションだったせいも昨年10
月の四万十以来の11時間台だった。



珠洲トライアスロン 8月25日

岡田



昨年は、申し込ながら体調不良で参加し
ていない。今年是非とも参加したいと4
月初め早々に申し込みを行い参加資格を得
た。しかし余呉湖から故障で7月中頃まで
まともに走れない中、水泳と自転車は何と
か練習を続けていた。7月14日以降は、
退職する事でもあり本腰を入れて練習出来
ると考えたからだ。しかし、今年は、日本
各地で最高気温を更新する猛暑続きで思
う様に練習が出来ないまま大会日を迎える事
になってしまった。

大会には友人と3人で参加、自分では練習
もまともに出来ない事もありスイムと
バイク1周で止める予定で珠洲に向け出
発。昼頃には受付会場に付き説明会、手続
きを済ませ宿泊先へ、夕食は少し豪華に焼
き肉を食べたが、これが後になって最悪な
事態となる。

珠洲への初参加は47歳の時。その頃の
参加者は、1000人近くの参加があっ
た。その後バブル崩壊で参加者もじょじょ
に減り一時は350人程になった事もあ
ったが、ここ最近、又参加者も増えて今年
は900人近くの参加があった。これでマ
ラソン同様参加資格を得る事が難しくなる。

ランニングインストラクター 齊藤太郎



スイム(2.5km)は数日前の北陸地方に降った大雨の影響で海の濁りを心配が思った以上に綺麗で波も無く泳ぎやすかった。又、バイク(100km)も曇りで暑さも無く快適で気持ちいい、1周で止めるつもりでゆっくりと走り、2周目に入ろうとした頃にわかに雲行きが怪しくなり急に、どしゃ降り雨に、本当ならばここで終わる所だったが、何故か雨も気持ち良く2周目に入ってしまう。だが雨は局所的なもので5kmも走らない内に止んでしまった。何とか2周目も終わりバイクラックへ、この時も止め様と思ったのだが、このままでは昨日も今日も全く走らない事になってしまう。せめて10km位は走っておきたいと結局ゆっくりと走りだした。この頃は曇っていてそれほど暑くはなかった。これがカンカン照りであれば当然ラン(23.3km)は走っていなかったと思う。それでも10km過ぎる頃には天候も回復し始め後半は暑くなり折り返す頃にはカンカン照りの中の走りになったが、何とか時間内に無事完走することが出来た。タイムはワースト記録となる8時間10分33秒。

レース後は銭湯に入り小一時間休んだ後、帰路につき家に着いたのは、12時過ぎであつた。



そして翌日から下痢が10日程続き病院に2回も行った。2週間程して分かった事だが、一緒に行った他の2人も1週間程下痢が続いたとの事。結局下痢は宿泊先で食べた焼き肉による食中毒であつた。どうも夏場には、何かある私なのである。

▽立ち読み

力まない腕振り而走るコツ、FIFA審判も驚いた

国際サッカー連盟(FIFA)主催の2014年ワールドカップの候補レフェリー講習会がブラジル・リオデジャネイロで5月下旬に開かれました。1試合で13キロを走るといわれるサッカー審判。私はランニングインストラクターとして招かれ、世界各国から集まった52人のレフェリーに効率の良い走り方を指導してきました。

■走りの力の無駄遣いは万国共通

世界各国から集まったサッカー審判に効率の良い走り方を指導した(5月、リオデジャネイロ)

私は各国の優秀なレフェリーたちの姿勢に注目しました。彼らはアスリートであり、世界トップ級の面々。日本人に多い猫背気味の人は誰もいません。特にアフリカ勢の姿勢は美しかったです。腰の位置が高く、1本の垂直ラインが見えてくる中心軸。2本の脚から頭の前、天に向かってスーッと立っているシルエット……。

ところが実際に走ってみると、アフリカ勢のみならず、美しい姿勢なのにかみや凝り固まった状態を抱えているために、走りの動きが阻害されている人が目立ちました。部位でいうと肩、肘、ふくらはぎです。

また、骨盤が前傾しているのはいいのですが、その度合いが極端であり、上半身のけ反りがきつくて、腹筋を使えていないような走りをする人もいました。こうしたランニング中の力の無駄遣いは日本人だけの問題ではなかったようです。

■アフリカ勢は誰もが速いわけではない

アフリカ勢は誰もが美しいフォームで速く走るというのは、陸上界のトップアスリートに限った現象であり、これはある種の偏見だったのかもしれないと感じました。

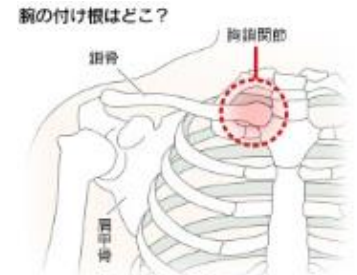
6日間の講習期間中、様々な角度からアドバイスをしたのですが、最も多く使ったのは「肩をリラックス」というフレーズでした。

バスケットボールのドリブルを思い浮かべてください。バウンドしたときの頂点付近で力を入れてボールをたたくので、重力を生かして最小限の力でボールを弾ませることが出来ます。終始、力ずくでボールをたたいていたらどうなるでしょうか？疲れてしまいます。腕振りも同じです。

重力を利用すれば腕は下に落ちてきます。横から見て体の中心線、最も低い位置に差し掛かる瞬間に腕を鋭く引く。こうしたコツをつかむと効率の良いフォームになります。少ない力で大きな推進力を生み出し、持続することができるのです。ところが肩が力みっぱなしだと、重力に対抗して終始力が入り続けてしまい、エネルギーを無駄に使って疲れやすくなります。

■腕の付け根は肩にあらず

意外に思う方もいるでしょうが、腕の付け根は肩ではありません。腕の骨—肩甲骨—鎖骨とつながり、鎖骨と胸の骨とをつなぐ「胸鎖関節」ではじめて胴体に接合しています。



腕の付け根はここです。肩から先ではなく、この部位から先をリラックスさせなくてははいけません。一步一步着地するたびに、肩と肩甲骨は上下に揺れているのです。まるで鎧(よろい)を着た人がユサユサ揺らせて走っているかのように。それが本当の肩のリラックスです。

着地した瞬間には姿勢は保ちながらも肩は落ちます。肩甲骨から柔かく腕を後方に引きます。鎖骨と胸鎖関節はそのときに後ろ方向へ引っ張られる形になります。そ



んな緩んだ状況がまったくないまま、肩から先が腕だと思って、首と両肩の三角形をまるでハンガーのように固定させて力んで走っている方、いませんか？

■エクササイズで腕の重さ・付け根を実感

レフェリーでこれにあてはまる人に腕の付け根の話をしてみました。すると「腕がそんな奥深い部分から生えているという感覚はこれまでに無かった」といったような反応で、驚いた様子でした。そして「あなたの腕はこれだけ重たいのですよ」と実感させるエクササイズを試してもらいました。

まず片方の腕の力を抜いて、まるで腕がロープになったかのようにイメージします。パートナーに横に立ってもらい、両手を使ってそれぞれ人さし指・中指と薬指・小指を持ってもらいます。胸鎖関節が腕の付け根だとイメージしながら腕を上下に振ってもらいましょう。(写真)

腕の重たさと腕の付け根の位置とを感覚的に理解できるようになります。10 往復を目安に左右で試してみてください。そうしたら両腕をリラックスさせて走ってみましょう。柔らかい腕振りをこれまでよりも深くつかめるはずです。

肩まわりをリラックスさせるために、連載の「ガチガチ肩はランナーの重荷、ストレッチで柔軟に」で紹介したエクササイズも試してみてください。

肩のリラックスに関連して、呼吸法についてのアドバイスもしました。インターバル走のときにペースを落とす区間では、次のペースアップに向けて走りを止めることなく短時間で走力を回復させようとし、レースで坂道を上り切った後などでも同じ状況に遭遇します。

肩を力ませずに激しく呼吸をしながら回復に努める時間帯。ある程度キャリアを積んだランナーの方でしたら、誰もが経験したことがあるはずです。

■肩で息をしない上半身の柔軟さを

肋骨の内側はほとんど肺です。これを風船に例えて考えてみましょう。姿勢が猫背だったり肩まわりが硬直したりしたままで走っていたら、肺の風船を大きく膨らませて使うことができません。上体が筒のように固まっていたら、下方向は内臓でブロックされているので、風船に入る空気は上方向に逃げようとしていきます。



いわゆる「肩で息をする」状態。肩と鎖骨を上げ下げして肺の圧力を制御せざるを得ないことになります。上半身をいかに柔らかく使えているかが、有酸素運動のパフォーマンス、エネルギーの持続性を左右するのです。

肩を力ませがちな方は日ごろから深い呼吸ができていない傾向があります。苦しい状況になると止めどなくペースが落ちてしまう、苦しい状況から一向に回復できない。そんな方は苦しいときのランニングフォームをチェックしてみてください。

F I F A の講習会では富士登山競走やトレイルレースの話が参加者の興味を引いた
おそらく「肩まわりに硬直が



1 月間走行距離 (2013 年)

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
仁 正義	416.3	355.0	410.4	379.6	478.7	377.7	309.0	245.8	438.7				379.0
	416.3	771.3	1,181.7	1,561.3	2,040.0	2,417.7	2,726.7	2,972.5	3,411.2				
田 盛助	525.0	472.0	290.0	319.0	0.0	123.0	159.0	286.0	370.0				282.7
	525.0	997.0	1,287.0	1,606.0	1,606.0	1,729.0	1,888.0	2,174.0	2,544.0				
柄 貞行			279.0	259.0	239.0	201.0	301.0	150.0	302.0				247.3
			279.0	538.0	777.0	978.0	1,279.0	1,429.0	1,731.0				
本 鈴代	180.0	0.0	0.0	0.0	88.0	444.0	490.0	418.0	500.3				235.6
	180.0	180.0	180.0	180.0	268.0	712.0	1,202.0	1,620.0	2,120.3				
本 廣吉	284.0	214.0	262.0	339.0	255.0	146.0	176.0	137.0	203.0				224.0
	284.0	498.0	760.0	1,099.0	1,354.0	1,500.0	1,676.0	1,813.0	2,016.0				
池 一夫	185.0	225.0	232.0	214.0	221.0	230.0	191.0	224.0	211.0				214.8
	185.0	410.0	642.0	856.0	1,077.0	1,307.0	1,498.0	1,722.0	1,933.0				
野 隆盛	154.0	165.0	102.0	136.0	129.0	137.0	123.0	100.0	102.0				127.6
	154.0	319.0	421.0	557.0	686.0	823.0	946.0	1,046.0	1,148.0				
田 年弘	119.0	98.0	144.0	144.0									126.3
	119.0	217.0	361.0	505.0									
酒 光夫	138.0	120.0	99.0	106.0									115.8
	138.0	258.0	357.0	463.0									
和 秀	110.0	93.0	80.0	95.0	110.0	120.0	95.0	20.0	0.0				80.3
	110.0	203.0	283.0	378.0	488.0	608.0	703.0	723.0	723.0				

みられる」「上体が硬直して、体の軸が右に左に大きく揺れる」といった走りになっているはずだ。

呼吸法については、この連載の第 1 回「深い呼吸でリラックス 走るフォームも美しく」も参考にしてください。

実は今回、F I F A 講習会に講師として招かれるに当たって、恐れていたことが一つあります。それは陸上でもサッカーでも格上といえる国々の人たちに「どうして東洋人なんかにはランニングを習うの？」と心の壁をつくられることでした。

なんとかして心をつかもうと思案した末、初めに話したのが、私が以前参加した富士登山競走と海外でのトレイルランニングレースについてです。「これに似た苦しい状況は 1 試合で 13 キロを走るといわれるレフェリーの皆さんにもあるはず。動きを止めることなく次に備えて回復しなくてはなりません」

そんな話を写真と併せて紹介したところ、心身ともにタフなレフェリーたちの興味を引いたようで、彼らの食い入るような視線を受けながら講習を進めることができたと思います。

受講したレフェリーたちほどのレベルになると、自身のランニングにコンプレックスを抱く人はほとんどいません。そんな彼らでも、講義で理論を学んだり、実習で撮った自身の走りの映像を見たりして、ランニング力向上の手掛かりをつかめたことが新鮮だったようです。

(web 日経 2013/6/27)

▽両山通信

マラソンシーズンが、いよいよ始まって参加予定が増えてきました。申し込みは半年前といったケースもあり、認知症も始まっているのか飛行機や宿の予約はどうなっていたかと混乱しています。

1964 年の東京オリンピックの開会式は中学 2 年のときで、なぜか友人の家で二人だけで見ました。重量挙げですぐに三宅兄弟がメダルを取ったことと水泳の最後の種目 800m リレーで日本チームが銅メダルを取ったこと、陸上でも最後の競技のマラソンで円谷選手が銅メダルを取り陸上競技場に日の丸が上がったことが印象に残っています。2020 年のオリンピックが東京に決まりましたが 7 年後自分はどうしているだろうかと思うことも楽しみです。

中学の友人は現在、鹿児島県の出水で会社の社長をやっている、出水ツルマラソンに、いつも誘われているのですが、毎年都合がつかずにいる、今年も長崎と日程が重なってしまいかねないことになりました。7 年後の東京オリンピックは酒を飲みながら、またいっしょに見たいものです。

(今仁)