



# 泉南走ろう会

Since 1981

発行：泉南走ろう会  
 連絡先：[http://imani.sports.coccan/51\\_sen/sennan.html](http://imani.sports.coccan/51_sen/sennan.html)

## ▽例会予定

- 9月14日(日) 8:00  
集合場所 種河神社
- 9月28日(日) 8:00  
集合場所 種河神社
- 10月12日(日) 9:00  
集合場所 種河神社
- 10月26日(日) 9:00  
集合場所 種河神社

## ▽大会結果

## ▽大会予定

- 9月7日(日)  
第7回鷲峰山・金胎寺お茶供養まつり  
約38km：今仁、和田
- 9月27日(土)  
淀川マラソン  
30km：増本
- 9月28日(日)  
第2回榛名湖マラソン  
フル：新名
- 10月05日(日)  
第12回弘前・白神アップルマラソン  
フル：今仁
- 10月13日(月・祝)  
舞鶴赤れんがハーフマラソン2014  
ハーフ：栗栖
- 10月19日(日)  
第20回 四万十川ウルトラマラソン  
60km：今仁
- 10月26日(日)  
大阪マラソン2014  
フル：栗野原、小酒、西、和田、田中
- 第14回 和歌浦ベイマラソンwith ジャズ  
ハーフ：岡田、堀池、増本、芝本
- 11月02日(日)  
第18回大阪・淀川ハーフマラソン

## マラソン大会情報 eo マラソンが選ぶオススメのマラソン大会！

申し込み種別 ●…先着 ●…抽選	2014				2015							
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	
大阪マラソン2014	6/5				10/26							
第18回 大阪・淀川市民マラソン	受付終了					11/2						
神戸マラソン2014	6/30					11/23						
第24回 福知山マラソン 第15回 全日本盲人マラソン選手権	6/23		8/30			11/23						
奈良マラソン2014	受付終了	7/中旬					12/13,14					
第20回 紀州口熊野マラソン					10/8		12/10			2/1		
京都マラソン2015		7/29	9/1		10/中旬					2/15		
フルマラソン ファンラン	7/22	8/31		9/下旬						2/22		
2014 あいの土山マラソン		7/16		9/14		11/2						
第32回 京都木津川マラソン					10/1	10/24				2/1		
大阪30K	6/20		8/18		9/27							
舞鶴赤れんが ハーフマラソン2014	6/16		8/20		10/13							
第14回 和歌浦 ベイマラソンwithジャズ	7/1		8/31		10/26							
2014京都丹波 ロードレース大会	7/1			9/12		11/3						
第18回 大阪・淀川市民マラソン	受付終了					11/2						
2014ユニセフカップ 西宮国際 ハーフマラソン	6/1			9/29		11/9						
第3回 新宮・那智勝浦 天空ハーフマラソン大会	6/20			9/30		11/16						
ひらかたハーフマラソン			9/1		10/15		12/下旬	1/12				
第20回 紀州口熊野マラソン					10/8		12/10			2/1		
第26回 三田国際 マスターズマラソン		8/20	9/30				12/21					
第10回 宝塚ハーフマラソン大会		8/4		10/10			12/23					

2014年7月28日現在の情報です。予告なしに情報が変更となる場合がございます。最新の情報は各公式サイトの情報をご確認ください。

ハーフ：増本

第14回荒木又右衛門鍵屋の辻決闘マ  
ラニック  
45km：今仁

- 11月23日(日)  
第4回神戸マラソン  
フル：岡田、
- 第24回福知山マラソン  
フル：栗栖、芝本、

● 12月7日(日)

奈良マラソン2014

フル：岡田

第23回赤穂義士マラソン  
フル：今仁

第27回龍神温泉木の郷マラソン  
ハーフ：芝本  
(エントリーは9/19から)

- 12月23日(祝)  
第26回加古川マラソン  
フル：芝本

(エントリーは9/16から)



## ▽立ち読み

レース目前、  
マラソンで勝負強い人の5つの傾向

ランニングインストラクター 齊藤太郎



11月下旬から12月上旬にかけては1年の中で最も多くのランナーがフルマラソンに出場するシーズンです。私は実業団の指導者から、多くの一般ランナーを指導する立場に移って12年になります。レースを目前に控えてランナーはどういう心理に陥りやすいのか、どういう人が成功を収めるのかといった全体像が見えてきました。今回はレース本番で良い結果を出せる人、そうでない人の傾向を比べてみたいと思います。

## ■物の力や人の助けに依存しすぎない

マラソンで勝負強い人の5つの傾向

何事にも「平常心」、いかに普通を貫けるか

## トレーニング

鍛えるのはレース2週間前まで。そこからは本番でうまく力を出し切るための調整練習

## 食生活

普段通りの食事。  
レース数日前から炭水化物を中心にする程度

## 疲労の抜き方

練習の質と量を少しずつ減らしていく。  
走る・歩くは最後まで生活に取り入れる

## スタート会場

心静かに、どっしり構えて待つ。  
周りの人に流されず自信を持って備える

## レース展開

ゴールを見据えて自分の流れを組み立てる。  
周りのランナーと小さな競り合いをしない

これまで重ねてきた練習の成果を発揮するために大切なのは、何事にも平常心を保ち続けることです。今年の夏の甲子園、初出場で優勝した前橋育英高の荒井直樹監督は「凡事徹底」が座右の銘だそうです。特別なパフォーマンスを発揮するという事ではなく、非日常の大舞台に立っても、いかに普段通りの事ができるかどうか勝負なのです。



ランナーの中には百点満点の結果を狙うあまり、レース直前期に特別なことをしようとする人も見受けられます。普段はしたことのないような練習のパターン、食生活などに手を出してしまいます。また緊張が高まったり精神的に追いつめられたりするために、そうになってしまうこともあります。物事が手につかず、普通を貫くことがなかなかできません。

平常心を保てない人の特徴として「〇〇依存」が挙げられます。力を発揮するためには、ストレッチなど自らのケアで疲れを抜くとか、コンディションを整えていくことが本来の姿ではないかと思えます。ところがマッサージへ通う頻度が増えたり、サプリメントに頼ったりということになりがちです。

ある程度までは必要かもしれませんが、物の力や人の助けにあまり依存しすぎると精神的には弱くなります。マラソンは最終的には体が資本、自分自身が戦う武器となる競技です。自分で自分を磨き上げるということの大切さを見失わないようにしてください。

## ■練習不足でも次につながる走りができる

トレーニングで身に付く走力をお金に例えると、財布にお金をためていく時期はレース2週間前あたりで終了。ここまでにいくら貯金しようと思って練習してきたはず。ここからはそのお金をレース当日うまく使い切るための練習になります。もう増やすことは考えるべきではありません。

むしろ練習しすぎて財布が破けでもしたら、お金が落ちて減ってしまうこともあります。目標額に届いていないと自覚しているのでしたら、レースではそれなりの計画的な使い方をしてください。

万全ではないかもしれない、でもそれをきちんと自覚した走り方を貫く。そんなマラソンにも楽しみ方があるはず。それも勇気だと思います。貯金不足ながらもお金を使い切る走り方ができたら、必ず次につながるものです。

自分の力量（たまったお金）を自覚して、うまく使い切る戦術を立てる人は成功を収めます。その都度、自分の中の快走を重ねられています。

財布の中身は増やせないのに、レースが近づいてきても練習量を落とせない人、もしくはレース想定タイム通りに走るなど質の高いトレーニングによって安心したいという気持ちが強い人はレースにピークを合わせられません。調整練習とは何か、鍛える期間の練習との違いは何か、いま必要なことを見失ってはいけないということです。

調整練習については、連載の前回「本番前2週間、フルマラソンで力を出し切

る調整法」（2013/10/24）も参考にしてください。

## ■あれこれ食べ過ぎは失敗のもと

レース直前期の食生活でも平常心。いつも通りの食事を続けていくべきだと思います。レース前だからといって、これは絶対に食べなくてははいけないという類いの物はありません。数日前から炭水化物を中心にする（カーボローディング）程度で十分です。

マラソンを走る主なエネルギー源となるグリコーゲンを体内に蓄えるためのカーボローディングですが、度を越した取り方で胃がもたれてしまったという失敗例もよく耳にします。いつも通りという点では、競技選手でもレース前夜に生ビール1杯くらいは飲むことも珍しくありません。

あれを食べてはダメ、これもダメ、ダメだらけで自滅してしまう人がいます。反対に、うたわれている効能に引かれて、あれは良い、これも良いと何でも取ってしまう人。一つ一つの効能は良いかもしれませんが取りすぎて失敗するパターンです。体の中では大変な化学反応が起きているのではないのでしょうか？

当日のレース会場などでも、たまたま配られたものを食べてしまうということがあります。本当に必要な物はあらかじめ自分で持って行って取るようにしましょう。長い時間をかけて仕上げてきた結果を出すレース。行き当たりばったりの行動でダメにしたいくはないですよ。

## ■体を動かすことで疲れを抜く

本番までに疲労を抜く方法でも成否が分かります。42.195キロ完走のために高めてきた体力、もはやちょっとやそっとのことで疲れてしまうような体ではないはず。長距離ランナーの体は、体を動かし筋肉をポンプのように伸縮させることで血液が体中を循環し、老廃物が除去されて疲労が抜けやすくなっています。じっとしていても、なかなか疲労感は抜けてくれません。

練習の質と量を少しずつ減らしていくことで疲労を抜く、走ることや歩くことは生活の中に最後まで自然に取り入れながらレースを迎える。こんなスタイルを苦ではなく当たり前につなげていけば快走につながります。

横たわって寝ることで疲れを取りたい、あまり外へは出たくない、少しでも動く疲れしてしまうような気になっている。こんな状態では戦う前から既に負け戦です。レース前の週末こそ30分程度の散歩でもいいので、外へ出て体を動かすことで疲労を抜きましょう。

## ■スタート前、一つ一つの行動に自信を持って

いよいよレース当日、スタート会場入り。受け付けを済ませ、落ち着けて冷えない場所を探して自分の拠点とします。ナンバーカードをウエアに取り付けて身なりを整えた後は、スタートまでの時間を考慮しつつ、ストレッチをするなどして気持ちを落ち着かせましょう。

ここまできたら「風林火山」の心境。林のように心静かにスタートを待ち、山のようにどっしりと構えましょう。走り出したら風のように速く。終盤になるほどライバルたちを追い抜き引き離し、侵略すること火のごとくゴールしてください。

レース会場ではスタート2時間前など、どんなに早い時間に到着してもジョギングをしている選手がいます。それを見てにわかに「自分も走らねば」と焦ったりしないこと。周りに左右されて動くことのないように気をつけましょう。一つ一つの行動に自信を持って自分のやり方でスタートに備えてください。

ウォームアップの必要性とポイントについては、連載の「いきなり走り出すとケガ ウォームアップ入念に」(2013/10/10)でお話ししました。レース直前のウォームアップでは体を動かすとともに、自分と対話をしながら気持ちを高めていきましょう。

■ゴール見据えてストーリー組み立て

号砲とともに一斉にスタート。市民マラソンというのは人間の集団大移動、川の流れのようなものです。人の群れの流れに乗りながらどれだけ自分を見失うことなく、ゴールを見据えて自己コントロールできるかがカギとなります。自分のレースの流れを組み立てていき、自分なりのストーリー展開を思い描きつつ走りたいものです。

まだゴールは先だというのに、周りのランナーと抜きつ抜かれつの小さな戦を繰り返す人がいます。たまたま横に並ばれた相手が気になって仕方がない人、自

分の走りに集中できない人も。無駄な動きになってしまったり、エネルギーを大量消費したりします。

高速道路でもこんなムラのある運転をするドライバーがいますよね。終盤になって、いかにあの時の小競り合いが意味のないものだったのかを悟ることでしょう。2時間後、3時間後も同じペースで走り続けている自分をイメージして、序盤の無駄な動きを極力省くようにしましょう。

■つらいときには都合よく考える

レース終盤は肉体的にも心理的にも苦しくなってきました。自分の中に「言い訳を用意するような自分」と「それでも頑張り通そうという自分」とが現れてきて葛藤に。走り出しはそうでもなかったのに、1キロごとの距離表示がなかなか見えてこなくなる……。

前にも紹介した村上春樹さんのエッセーにある言葉「走り続けるための理由はほんの少ししかないけれど、走るのをやめるための理由なら大型トラックいっぱいぶんはある」。この言葉に共感したランナーは本当に多いようです。誰もスタート時に期待していた輝かしい結果、それに向かうモチベーションをどこまで維持できるか？

「あと5キロ『も』……」と考えるのではなく、「あと30分の『辛抱』」「皇居1周『だけだ』」と考える方法もあるでしょう。つらくなってきた時に、ただ現状をつらいと認識するのではなく、都合よくイメージしやすい形で自分に言い聞かせられる人は強いと思います。

Web NIKKEI 2013/11/14

▽近況

●増本

5月6月7月走りすぎました。今月は全然走れません。9月27日淀川30km 走ります。目標タイム3時間です。

●岡田

走れない夏

早いもので7月で退職して1年が過ぎてしまった。退職前にはあんな事こんな事をやろうと 思っていたのだが、どうも会社を辞めてからは、身体のあちこちがおかしくなり、初め思っていた事が中々出来ないでいる。

今も盆前に新滝ノ池を走っていて左脹脛の肉離れを起こし、歩いて帰る羽目に、それ以来全く走れないでいる。このままでは10月5日の五箇山トレイルも無理かも知れません。

●栗栖

暑かった夏がやっと過ぎようとしてます。ほっとしますネ。涼しくなると走る気持ちが湧いてきそうです。

●芝本

朝晩だいぶ涼しくなりましたね。走るのも少し楽になりました。今年のレース予定は、ジャズマラソン、淀川市民マラソン、福知山マラソン、龍神ハーフはまだ申し込んでいませんが行く予定です。そして加古川マラソンです。

▽雨山通信

来年5月の萩往還の受付が8月1日から始まりましたが、参加費が3万円から3万8千円に引き上げられたのにも関わらず、250kmの部は2週間ほどで締め切られてしまいました。これまで7回エントリーしましたが3万円でもそれに見合ったサービスは受けていないと考えているうちに、あっという間に定員の500名が埋まってしまいました。(今仁)

月間走行距離(2014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
芝本 鈴代	516.2	160.7	309.0	430.5	538.8	556.2	500.8	457.0					433.7
今仁 正義	260.6	306.4	320.0	280.2	494.0	221.5	283.5	208.8					296.9
岡田 盛助	110.0	196.0	350.0	291.0	435.0	441.0	174.0	71.0					258.5
増本 鹿吉	161.0	287.0	426.0	675.0	1,103.0	1,483.0	1,859.0	2,005.0					250.6
栗栖 真行	244.0	232.0	223.0	211.0	234.0	113.0	187.0	201.0					205.6
和田 年弘	60.0	127.0	121.0	150.0	217.0	278.0	260.0	241.0					181.8
堀池 一夫	62.0	164.0	166.0	139.0	71.0	199.0	156.0						136.7
西野 隆盛	138.0	122.0	113.0	107.0									120.0
西 和秀	120.0	115.0	105.0	120.0	115.0	100.0	120.0	130.0					115.6
新名 茂	120.0	235.0	340.0	460.0	575.0	675.0	795.0	80.0					60.0