



# 泉南走ろう会

Since 1981

発行：泉南走ろう会  
ホームページ：  
[http://imani.sports.coocan/51\\_sen/sennan.html](http://imani.sports.coocan/51_sen/sennan.html)  
[泉南走ろう会]検索

### ▽例会予定

#### ●4月12日(日)

桃源郷マラソンの後、お花見

集合場所 種河神社



12時半から13時頃に宴を始めたい  
と思います。

当日参加可能ですが、材料買い出し  
の都合もありますので当日12時まで  
に岡田または今仁まで連絡いただくか、  
宴開始前に種河神社に集合をお願いい  
たします。

#### ●4月26日(日) 9:00

集合場所 種河神社

#### ●5月10日(日) 9:00

集合場所 種河神社

#### ●5月24日(日) 9:00

集合場所 種河神社

### ▽大会結果

#### ●3月1日(日)

第25回くまとりロードレース

クォーター(10.55km) :

向井 45:58 37/205 63/320

今仁 1:01:08 162/205 255/320

#### ●3月8日(日)

岩出マラソン

15km :

川島 1:26:58 101/199 400/676

#### ●3月22日(日)

とくしまマラソン

フル :

住吉 5:38:21 4511/ 4779/

#### ●4月19日(日)

第31回全日本ト  
リアスロン宮古島  
大会

スイム 3km

バイク 155km、

ラン 42.195km

:岡田

#### ●4月26日(日)

東北風土マラソン  
2015

フル:今仁

#### ●5月4~5日(祝)

2015長崎橋湾岸ス  
ーパーマラニック  
273春

173km:今仁

#### ●5月31日(日)

2015えびす・だい  
こく100kmマラソ  
ン

3人リレー:今仁

#### ●6月21日(日)

第35回兵庫神鍋高  
原マラソン全国大  
会

ハーフ:今仁、岡

田、西、堀池

10km :川島

#### ●11月20(金)~22日

2015長崎橋湾岸ス  
ーパーマラニック  
273秋

273km:今仁

会員の皆様へ

会長 岡田盛助  
事務局 今仁正義

### 泉南走ろう会機関紙400号記念発行についてお願い

泉南走ろう会発足以来、毎月発行されてきました  
機関紙が6月号を以て記念すべき400号となりま  
す。

400号と言いますと約34年弱という長きに渡り活  
動されてきたこととなります。これもひとえに諸先  
輩方、会員の皆様方の御協力があったからこそと感  
謝しております。

そこで、恐縮でございますが会員のみなさんの走  
ろう会への思い、近況、御意見等、何か一言書き添  
えていただいた上で発行させて頂きたいと思いま  
すので、御投稿の程宜しくお願い致します。また、記念  
写真等でも歓迎いたします。

記

400号記念原稿募集

締め切り :5月20日

宛先 :岡田または今仁  
(メールまたは郵送にて)

### ▽大会予定

#### ●4月5(日)

第10回紀の川市桃源郷ハーフマラソ  
ン

ハーフ:今仁、岡田、川島、堀池、  
芝本

※大会の後、種河神社に戻って花見会  
があります

#### ●4月11日(土)

第10回天女の羽衣伝説ウルトラマラ  
ソン

71km:今仁、岡田、新名、堀池、  
和田、芝本

### 大阪マラソン

参加料

〈1〉マラソン 10,800円

申込期間

〈1〉マラソン

②個人、③ペア(2人)、④グループ(3~7  
人)

2015年(平成27年)4月6日(月)10時  
から5月8日(金)17時まで



▽大会参加記

3 月 8 日

『岩出マラソン』

川島 巖

3 月 8 日、「第 9 回岩出マラソン」を走ってきました。



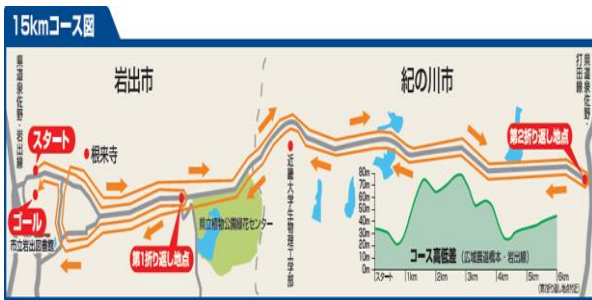
近隣の大会ですが、この大会に参加するのは初めて

です。種別も 15km、5km、ファミリーなどで参加総数は 3,000 人を超える結構にぎやかな大会です。

エントリーした 15km のコースは、アップダウンの連続。フラットの部分はないのか？と思えるくらいのコース。それも、坂ひとつひとつの距離が長く、後半の上りは「苦しさ」で、歩くのとどっちが早いのか？というありさまで、エイドの「いちご」を「味わう」という余裕はありませんでした。

この大会に、過去、参加された会員の皆様も居られると思いますが、よくぞ、こんなコースを走り切ったものだと感じます。

ただ、帰路では、阪南 IC 近くの「せんよし」で和歌山ラーメンと巻きずしを食らい、「平野台の湯」で温泉につかるという楽しみは満喫してきました。ちなみに、タイムは 1 時間 26 分 58 秒でした。



▽立ち読み

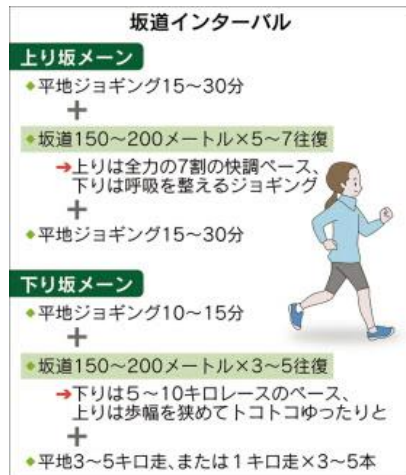
ダイナミックな走り、坂道トレーニングで養成

ランニングインストラクター 斉藤太郎

日ごろからランニングをしている人でも、あまり起伏のない道を走ることが多

いのではないのでしょうか。坂道に出くわすと迂回してしまう人も少なくないようです。坂道を使って走るトレーニングは、効率のいい大きなフォームを養成するのに有効です。坂道練習を時々取り入れるようにすれば、平たんなコースを走る普段のランニングがより一層生きてくることでしょう。

■我慢や根性が目的ではない



私が指導しているランナー向けの練習メニューでは、坂道を使って走るトレーニングを 1~2 週間に 1 回程度組み入れています。その目的は息が上がってきたり脚の筋肉が疲れてきたりする苦しさに耐えることでもなく、気持ちで負けないといった根性を養うことでもありません。

平たんなコースを走るときフォームと比べると、上り坂を走るときには動きが大きくなり、体全体の筋肉をより多く動員することになります。足腰にかかる負荷も大きくなります。

起伏のない道のランニングは、いわば振り子が真ん中に収まった状態。

大した変化がなく体がよどんでしまいます。そうした走りの振り子を右にも左にも大きく揺さぶるような刺激を入れると、体は良い反応を示してくれるのです。

呼吸が乱れない心地いいペースのジョギングばかり続けていると、フォームは徐々に小さくなっていく傾向があります。体の可動域のレベルで「10」動かしたい

と書いていても、10 の動きまででとどまってしまうと、9、8、7 と次第に縮こまっています。

そこで、普段のジョギングより速いペースの走り、大きな動きや少し呼吸を上げるような要素を取り入れ、15 や 20 のレベルの運動を時にはこなすようにしましょう。その一環で坂道練習を活用します。

■平地ジョギングとセット、上り下りを反復

練習メニューの一例として「坂道インターバル」を紹介しましょう。使う坂道は 150~200 メートルくらいを想定したものです。

まずは上り坂をメインにした練習です。坂道ランに入る前に平地で 15~30 分のジョギング。坂道は全力の 7 割くらいの快調なペースで上り、折り返して下りは呼吸を整えるジョギングのペースです。これを 5~7 往復。それから再び 15~30 分の平地ジョギングで締めくくります。

次に下り坂。まず平地で 10~15 分のジョギングから入ります。坂道は 5~10 キロレースでの下り坂ペースで駆け下り、折り返して上りは歩幅を狭めてトコトコゆったりペースで呼吸を整えます。これを 3~5 往復。それに続いて、3~5 キロをハーフマラソンのペースか心地いいペースで平地ランニング。代わりに 1 キロ走を 3~5 本という方法でもいいでしょう。

■興奮状態で大きく速い動き可能に

この練習のポイントは坂道ランの前夜の運動も大事にするということです。準備運動を済ませていきなり坂道を走るのは NG。まずはジョギングで体を温めてからメインの坂道練習に入ってください。

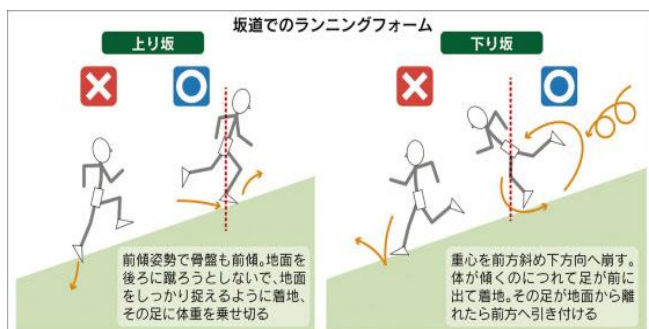
さらに坂道を走る前に骨盤周りのストレッチやスクワットを入れることでより体が覚醒し、多くの筋肉を使って走ることができます。下り坂を走るときには着地時に体重の 5 倍くらいの衝撃を受けるといわれますが、こうしたダメージによるケガのリスクを抑えることもできるでしょう。

坂道ランを終えたら練習はおしまい、ではもったいないです。坂道を走ることによって筋肉にスイッチが入り、ある種の興奮状態でいつもより大きく速い動きができる状態になっています。

そこで、ゆとりのあるフォームで平坦なコースを走ってみてください。メニューで紹介したペース走などはその一例です。疲れているときや時間のないときはクールダウンジョグをするだけでも構いません。

■上りは後ろに蹴らず、下りはのけ反らない

坂道ではどのようなフォームで走ればいいのでしょうか。上り坂では、前傾姿勢で骨盤も前傾した状態を保ちます。坂の頂上を見てしまうと顎が上がるため、視線は5～10メートルくらい前の路面に。私は「おへそから前方斜め下方向へ糸で引っ張られているような感じ」とよくアドバイスしています。



地面を後ろに蹴ろうとするような走り方は間違いです。地面をしっかり捉えるように着地し、その足に体重を乗せ切ることを意識してください。腕振りは肩、二の腕、肘を低い位置でキープ。苦しくなると次第に高くなってきてバランスが崩れた走りになるので気を付けましょう。

下り坂を走るときは、足から進むのではなく、まず重心を前方斜め下方向へ崩します。体が傾くのにつれて足が自然と前に出て着地。その足が地面から離れたあとに後方へ流れてしまわないよう、素早く前方へ引き付けます。この回転運動のような動きを左右交互に続ける走り方です。

腕を引いた後すぐに前に振り戻す「腕の返し」を速くすることでピッチがどん

どん上がります。うまく体重が乗ったりリズムの良い走りになるでしょう。

転ばないかと怖がって後ろにのけ反ってしまうと、着地のたびにブレーキが掛かります。棒高跳びで棒を突くような角度で路面を捉えるため力が上方向へ逃げて、体が浮いては落ちるドッカンドッカンといった感じの走りになってしまいます。

坂道の走り方は連載の「坂道ランは気力と根性じゃない 前傾姿勢で楽々」(2012/11/28 公開)も参考にしてください。

土日に取り組むペース走やインターバル走など負荷の高い練習の効果を上げるために、2週間に1回くらいの頻度で週半ばの平日に坂道練習を入れるのがいいでしょう。

このほか日曜に高負荷の練習に取り組んだり、記録を狙わないハーフや10キロのレースに参加したりするような場合に、土曜に坂道練習を入れて2日間セットで

という考え方もあります。やや疲労を抱えながらも、日曜の走りは良いフォームで取り組むことができるはずですよ。

■着地衝撃を受け止め推進力に生かす



坂道練習をこなせばアップダウンで力まず走れるようになる効果も  
(東京マラソン 2015、佃大橋付近)

坂道練習を特に勧めたいのは次のようなランナーです。レース終盤にいつも脚に疲労がたまる人。骨盤周りが上手に動かせていないため、膝から先の動きで走ってしまっている可能性が大きいです。それから腰の位置が落ちているフォームの人。着地衝撃に耐えられない走り方で、自分の体をきちんと支える技術が身に付いていないと思われる。

また着地する足に体重が乗っていない人は、着地衝撃を受け止めて推進力に生かすことができず、地面を蹴って進むとしてしまいがちです。常にふくらはぎに力みがあるような無駄な力が入った走りといえます。このほか走り全体に力強さが感じられない人。パタパタ走っているなどと言われたことはないでしょうか。小さな筋肉ばかり使っていて、体幹・体の深層の筋肉が機能していない走り方です。

坂道練習に適した路面として、下りでは斜度が比較的緩やかな坂がいいでしょう。例えば皇居周辺では半蔵門から桜田門にかけての下りです。上りではそれよりもきつめの坂。皇居周辺の竹橋から始まる上りです。ただ皇居ランでは左回りの一方通行で走るのがマナーなので、坂を折り返して上り下りする練習は控えるようにしましょう。

日ごろの練習で坂道を走ることによって、「坂は苦手」との意識を払拭することも期待できるのではないのでしょうか。レースで坂道に差し掛かると力んだり緊張感が高まったり。そんな呪縛から解放されて、気持ちよく走って、記録更新につながるとういいますね。

(2015/3/27 日経We b)

## ▽近況

### ■増本

桜の季節となりました。泉州を走ってからは全然走る気になれません。このまま走れなくなるのではと思う今日この頃です。今月14kmです。何かきっかけがあれば教えて下さい。

### ■堀池

ようやく暖かくなって走っていても気持ちよくなってきました。

今月初めに腰を痛め走り込みができず、余呉湖の天女ウルトラマラソン完走が危

うい状況となりました。

■岡田

宮古島トライアスロンに向けて

4 月 19 日に迫った宮古島、ランニングはそれなりに練習は出来ている。バイクに付いては 2 週間前から週 2 回 100km を走り始めたのでこのまま行けば何とかかなと思うが、問題はスイムで未だ練習が全く出来ていない。

レース最初の種目であるスイムが出来ない事には全くトライアスロンにならない。このままでは宮古に行って観光だけで終るのか？もしもそうであればもったいない話になる。

肩の手術から 50 日余り当初自分なりに考えていた予定では 3 月中頃からスイムの練習を始められると思っていたので随分予定とは違ってしまった。今更、何もしないままで終わるのも悔いを残すことになる。ましてや最後に得たチャンスを放棄するの後も々に悔いを残しそう。遅ればせながらも 4 月から何とかスイムの練習を開始し、スタートラインには立ちたいと思っはいるのだが、悩ましい日が続いている。



それでも挑戦する敗者のいないレース！  
**宮古島**  
**トライアスロン**

【出演】 奥田尚子 石井真実 石川龍紀・健子 渡井雄美 安藤裕恵（総編集人）  
 制作総務：鈴木隆一 プロデューサー：島山博 宣伝総務：飯塚・結木・橋本 撮影総務：渡部・本間尚子・中野  
 監督：津本尚 制作：宮古島トライアスロン実行委員会（総務：一見美 下野 編集：下野尚子）  
 編集：石井雄介 制作：山田隆太 編集：山田隆太 制作：山田隆太 制作：山田隆太 制作：山田隆太 制作：山田隆太  
 撮影・編集：コバヤシカメラ 2014 日本 方言：S-J OH ECR 1999



トライアスロン宮古島大会に密着した初の長編ドキュメンタリー映画が完成

～それでも挑戦する 敗者のいないレース～

美しい自然に囲まれた宮古島。この島で水泳 3 キロ、バイク 155 キロ、ラン 42.195 キロの過酷なレースが宮古島トライアスロン。

■西

この前の日曜日が雨だったので、走るのを止めて家でフィットネスバイクを漕いでいたら、突然ガリガリと嫌な音がしてペダルがスムーズに回らなくなってしまいました。

おそらくベアリングが逝ってしまったのでしょう。

今回のエアロバイクの使用期間は 1 年余で、1 回に漕ぐ時間は 1 時間 30 分は分ぐらい、かなり負荷を架けてペダルを回していたから、家庭用の 9800 円のフィットネスバイクとしては限界だったでしょう。

それで早々にヤフオクで、またも懲りずに 9800 円のフィットネスバイクを酔った勢いでポチッとしてみました。「おいおい、もっと高いの買えよ」なんていわないでね。

アルコールの入った私の頭では、思考能力がゼロです。

酔いがさめた次の日、いつもの学習能力のなさを痛感した次第。

■芝本

昨日のニュースで、マラソンで日本新記録を出したら一億円と言っていました。これでマラソン界が変わるのか楽しみです。

■栗栖

良い季節になってきましたね。桜が咲き、花を見ながらのランニング最高です。

▽雨山通信

会報 100 号分発行するのに約 8 年かかります。私が持っている会報は 300 号辺りから。

今月の会報に 300 号の記念号を縮小して同封しました。来月は岡田さんが持っている 200 号をコピーさせていただきます。創刊号や 100 号はあるのでしょうか？

平成 19 年の出来事や流行ったものを調べてみました。ついこの前の気がしたりずっと前のような気がしたり。当時のことをいろいろ思い出しました。

平成 19 年 (2007 年)

出来事

- 01/21 宮崎県知事に東国原英夫当選
- 09/12 安倍首相、辞任表明
- 10/01 郵政民営化スタート

歌

- 「千の風になって」  
秋川雅史 111.5 万
- 「Flavor Of Life」  
宇多田ヒカル 64.4 万
- 「蕾 (つぼみ)」  
コブクロ 44.1 万

映画

- 『HERO』  
木村拓哉・松たか子
- 『ALWAYS 続・三丁目の夕日』  
吉岡秀隆・堤真一
- 『パイレーツ・オブ・カリビアン ワールド・エンド』  
(今仁)

月間走行距離 (2015 年)

氏名	1月	2月	3月	4月	平均
岡田 盛助	288.0	258.0	451.0		332.3
	288.0	546.0	997.0		
芝本 鈴代	235.3	355.7	311.0		300.7
	235.3	591.0	902.0		
今仁 正義	239.0	292.3	286.0		272.4
	239.0	531.3	817.3		
栗栖 貞行	104.0	257.0	270.0		210.3
	104.0	361.0	631.0		
西野 隆盛	170.0				170.0
	170.0				
堀池 一夫	170.0	172.0	128.0		156.7
	170.0	342.0	470.0		
西 和秀	163.0	127.0	140.0		143.3
	163.0	290.0	430.0		
増本 鹿吉	206.0	100.0	14.0		106.7
	206.0	306.0	320.0		