



# 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.jp/wp>  
[泉南走ろう会]検索

## ▽例会予定

- 9月13日(日) 8:00  
集合場所 種河神社
- 9月27日(日) 8:00  
集合場所 種河神社
- 10月11日(日) 9:00  
集合場所 種河神社
- 10月25日(日) 9:00  
集合場所 種河神社

(今仁)

## ▽大会結果

## ▽大会予定

- 9月6日(日)  
第7回金胎寺お茶供養マラニック  
28km:今仁
- 9月20日(日)  
第15回2015歴史街道丹後100kmウル  
トラマラソン  
100km 東
- 10月18日(日)  
第29回長井マラソン大会  
フル:今仁
- 10月22日(祝)  
舞鶴赤れんがハーフマラソン2015  
ハーフ:栗栖
- 10月25日(日)  
第5回大阪マラソン  
フル:今仁、西、東
- 11月1日(日)  
第19回大阪・淀川市民マラソン  
フル:芝本、
- 11月8日(日)  
第1回おかやまマラソン  
フル:太田
- 11月15日(日)  
第5回神戸マラソン  
フル:
- 11月20日(金)~22日  
2015長崎橋湾岸スーパーマラニック  
273秋W部門  
273km:今仁
- 11月23日(祝)  
第25回福知山マラソン  
フル:岡田、東、芝本、

- 11月29日(日)  
第15回和歌浦ベイマラソン with ジャ  
ズ  
ハーフ:岡田、栗栖、堀池、芝本
- 11月29日(日)  
瀬戸内海タートルマラソン  
ハーフ 今仁
- 12月6日(日)?  
第28回龍神温泉木の郷マラソン大会  
ハーフ:芝本
- 12月13日(日)  
奈良マラソン2015  
フル:
- 12月23日(水・祝)  
第27回加古川マラソン大会  
フル:東、芝本

## 2016年

- 1月  
第40回十津川「昴の郷」マラソン
- 2月21日(日)  
第23回泉州国際市民マラソン  
フル  
制限時間 5時間  
定員 5,000名  
抽選  
10km  
制限時間 1時間10分  
定員 1,500名  
先着順
- 2月28日(日)  
第10回東京マラソン2016  
フル:

## Rinku Bayside Cross Country



### 大会要項

開催日:2015年12月13日(日)  
大会名:りんくうベイサイド・クロスカントリー大会  
会 場:泉佐野市りんくう往來北1-23  
(募集期間)2015年8月10日~2015年11月15日  
(申込方法)大会専用ホームページ・エントリーサイトRUNNET・スポーツエント  
リーにアクセスしてお申し込みください。

種 目	20kmの部	10kmの部	5kmの部
制限時 間	3時間	1時間30分	1時間
参加費	4000円	3500円	3000円
募集定 員	400名	300名	300名
受付時 間	8時30分~9時30 分	9時30分~10時30 分	10時30分~11時30 分
スター ト	10時00分	11時30分	12時30分

## ▽立ち読み

## マラソン終盤の粘り、柔らかな腕振りが支える

ランニングインストラクター  
斉藤太郎

マラソンレース終盤にペースを落とさずに走り切るにはどうすればいいでしょうか。前半に飛ばしすぎないといったペース配分に気を付けるのも大事ですが、力強い脚運びをキープするカギは腕振りにあるといえます。正しい腕振りの基本とレース終盤に見られがちな悪い腕振りについて、動画を交えて解説します。

## ■肩甲骨から引き、骨盤に力が伝わる

「腕+振り」という言葉のイメージからか、左右それぞれの肩を支点として前後に一生懸命振っているランナーをよく見かけます。腕を振るんだという意識だと動きに力みが出て、ぎこちないフォームになってしまいます。



腕振りというと「肘の角度、腕の位置、手の握りはどうすればいいの?」といったことが気になるかもしれませんが。腕振りで大切なのはそうした体の末端部分ではなく、体幹の動きにまず目を向けることです。脚運びについても同様です。

はじめに意識してほしいのが腕の付け根はどこなのかということ。腕は肩が付け根ではありません。鎖骨を通して左右の鎖骨の間あたり、胸の骨と鎖骨をつなぐ胸鎖関節と呼ばれる部分が付け根。ここから腕が動くのです。

腕は肩甲骨から柔らかく後方に引きます。このとき肩甲骨が背骨の方に寄って内側に入ってくるような形になり、そうすると背骨を通して力が伝わって骨盤が動く。左の腕を引いたときには骨盤の左側が前に動いて左脚が前に振り出されるというわけです。

多くの市民ランナーは肩周りを萎縮させて、大胸筋など体の前面の筋肉で腕を振ろうとしがちです。そうではなくて、使うべきは肩甲骨がある背中です。ここが走りのフォームの起点となって、自然と腕が振られ、骨盤が動いて脚運びにつながっていきます。肩甲骨を動かして後ろに引くことが腕振りであることを忘れないでください。

## ■脚運びを調節するアクセルの役割

肩甲骨を使って速いリズムで腕を振れば脚の動きも速くなり、ゆったりとしたリズムで振ると脚運びもゆったりとしたものになります。腕振りは車にあてはめるとアクセルのような役割をしているといえます。踏み込めば回転数が上がり、緩めると下がるというコントロールを利かせるのです。

肩周りや鎖骨周りをリラックスさせ、上体は常に柔らかく動かすよう心掛けましょう。腕や肘が描く軌道は真っすぐ前後ではなく、前に後ろに動く中で緩やかな円を描くような気持ちで。柔らかくテンボ良く、皆さんの心地いいリズムを刻んで腕を振り続けてください。

腕振りで生み出した力を、背骨を通して骨盤に伝える感覚をつかむのに役立つエクササイズ「ツイストジャンプ」をやってみましょう。立った姿勢で体をひねるツイスト運動とジャンプを組み合わせたものです。

両足をそろえて立ち、腕振りの力で上半身と下半身を逆方向にひねるツイストをしながら、右・左・右・左……とリズムミカルにジャンプを繰り返します。同じリズムで続けるタイプと、「1・2・3、1・2・3」のリズムで区切るタイプの2通り。前者は左右にツイスト20回を目

安に。後者は肘を軽く曲げて、「1・2・3」を5回、ピッチを上げて5回と、緩急をつけてやってみてください。

## ■上体が硬直、力がかみ合わないフォームに

レース終盤に苦しくなってくると、肩周りの筋肉が硬直、首周りも筋肉が縮こまってしまいがちです。そのために腕がほとんど振れていなかったり、一生懸命振ろうとしても意識が手先の方になってしまって肩甲骨から動かせていなかったりします。



上体が力んでしまうのにつれて、肩が上がった悪いフォームになってきます。その典型が「猫背型」と「のけ反り型」。猫背型は肩が上がって頭が前のめりになり、背筋が「C」の字に湾曲した姿勢です。のけ反り型も肩が上がって首筋が硬直し、体がのけ反ってしまう状態です。

こうしたフォームでは、前半で説明したような肩甲骨から背骨を通して骨盤に力が伝わる連鎖が妨げられてしまいます。上体は上体だけでバランスを取る程度の動き、下半身は膝から下のキックに頼って進む。腕を振っても脚運びにつながらない、力がうまくかみ合っていないフォームです。

## ■いちど力を抜いて、深い呼吸でリラックス

また、肩周りが緊張することで深い呼吸ができなくなります。肩や首を力ませ

て小さく吸ったり吐いたりを繰り返すような呼吸になってしまいます。呼吸はまず息を深く吐くことが大事なのですが、吸おうとする意識が先立って背中が硬直して、さらに肩が上がってしまうという悪循環に陥ってしまいます。

走っていて肩が上がってきたなど感じたら、いちど力を抜くようにしてみましょう。肩を上下に動かすなどして肩甲骨回りをリラックスさせ、深く息を吸ったり吐いたりする動作を入れます。そうして肩甲骨から柔らかく引く腕振りを取り戻してください。

最後にエクササイズをもう一つ。おなかの底の方の筋肉を使ってバランスを取りながら、上半身はリラックスさせる「肩回し腹筋運動」です。のけ反り型フォームの解消に特に効果があります。

地べたに座り、脚は少し曲げて伸ばし、上体を後方へ傾けます。左右の手はそれぞれの肩に軽く添えて、おへその下でバランスを取り、軽く両脚を上げた状態で、足先も肩周り・腕先もリラックス。

この姿勢を保ちながら左右の肩で交互に回転運動を続けます。水泳のクロールのように前回転で 30 回くらい回すのを目安に。ゆったり深い呼吸をしながら、上体で柔らかい動きをキープして行ってください。

<クールダウン>練習メニューの用法・用量は…

昨秋に 40 歳になったという年齢のせいかわ、以前とはトレーニング後の疲れの抜け方が変わってきたなど強く感じています。クラブの練習会で速いペース設定のチームを引っ張ったり、他の競技のランニング指導でダッシュをしたりした後に、筋肉が硬直するようになったのです。

困ったのはその疲れが 3～4 日後に出てくること。翌日は大丈夫なため、その体調に任せて、これまでのように 2 日 3 日と負荷の高いトレーニングを続けてしまうと、その後に体調が一気に落ち込んで体がカチコチになるような疲労感に襲われます。しかもその疲れが長く後を引

き、回復までに時間がかかるようになってきました。

例えば薬だと「1 日〇回、〇錠」といったように、年齢に応じた用法・用量があります。それと同じように年齢に応じて、トレーニングの頻度や量を加減する必要があることを実感します。この連載でもテーマごとに様々な練習メニューを紹介してきましたが、読者の皆さんは年齢・性別、キャリアも様々。誰にでも当てはまる一つの道を示すことは難しいものです。

50 代の方が 20 代の人と同じメニューをこなすのは無理な話です。年齢だけではありませんが、例えば紹介しているメニューの 1 週間分を 2 週間で取り組むといった感じで、自分の体の状態を考慮して活用していただきたいと思います。

さいとう・たろう 1974 年生まれ。国学院久我山高一早大。リクルート RC コーチ時代にシドニー五輪代表選手を指導。2002 年から NPO 法人ニッポンランナーズ（千葉県佐倉市）ヘッドコーチ。



走り方、歩き方、ストレッチ法など体の動きのツボを押さえたうえでの指導に定評がある。300 人を超える会員を指導するかたわら、国際サッカー連盟（FIFA）ランニングインストラクターとして、各国のレフェリーにも走り方を講習している。「骨盤、肩甲骨、姿勢」の 3 要素を重視しており、その頭の文字をとった「こけし走り」を提唱。著書に「こけし走り」（池田書店）、「42.195 キロ トレーニング編」（フリースペース）など。

2015/2/26 WebNIKKEI

## ▽近況

### ■東

目下の結果目標としては、初のウルトラ 100 キロとなる「京丹後ウルトラマラソンの完走」と設定してしています。そして、行動目標として、レース前 3 ヶ月の月間走行距離を「6 月 200 キロ」「7 月 250 キロ」「8 月 300 キロ」と、普段の月間走行距離 100～150 キロから無理なく堅実に伸ばすように設定してきました。

そして達成具合としては「6 月 243 キロ」「7 月 299 キロ」と、順調にクリアすることができましたが、8 月とはいうと、「走る度に自信がなくなる」というなんとも情けない理由で、走りに対するモチベーションが大暴落をし、25 日現在では 126 キロで遅々として距離が稼げていません。

23 日には最後のロング走として、京丹後に一緒にエントリーした友人と 53 キロを走って（歩きと休憩が多目ですが）きました。そして 9 時間半という数字にまたもや自信を無くしています。

8 月の行動目標の達成は絶望的です。が、この近況報告を切っ掛けに「皆さんにいい報告をしたい」という見栄っ張りな理由を引っつけて、緊蹙一番、残りの 1 ヶ月弱は気持ちを高めて頑張りたいと思います。応援よろしくお願ひします。

### ■太田

田尻町の海上釣り堀にやってきました。鯛がいやになるぐらい釣れる釣れる。ね



らっていたシマアジ、イサギは一匹ずつしか釣れませんでした。帰りは、りんくうタウン駅まで泉州国際マラソンの終盤のコースを歩いていきました。

月間走行距離(2015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
岡田 盛助	288.0	258.0	451.0	350.0	388.0	409.0	261.0						343.6
	288.0	546.0	997.0	1,347.0	1,735.0	2,144.0	2,405.0						
芝本 鈴代	235.3	355.7	311.0	30.3	372.4	465.2	445.2	512.2					340.9
	235.3	591.0	902.0	932.3	1,304.7	1,769.9	2,215.1	2,727.3					
今仁 正義	239.0	292.3	286.0	302.0	411.0	198.0	225.8	169.0					265.4
	239.0	531.3	817.3	1,119.3	1,530.3	1,728.3	1,954.1	2,123.1					
東 かおり						243.0	182.0						212.5
	0.0					299.0	481.0						
栗栖 貞行	104.0	257.0	270.0	160.0	204.0	150.0	182.0	90.0					177.1
	104.0	361.0	631.0	791.0	995.0	1,145.0	1,327.0	1,417.0					
堀池 一夫	170.0	172.0	128.0	167.0	152.0	130.0	110.0	142.0					146.4
	170.0	342.0	470.0	637.0	789.0	919.0	1,029.0	1,171.0					
西野 隆盛	170.0	206.0	106.0	94.0	156.0	123.0							142.8
	170.0	378.0	484.0	578.0	734.0	857.0							
西 和秀	163.0	127.0	140.0	103.0	169.0	110.0	55.0	98.0					120.6
	163.0	290.0	430.0	533.0	702.0	812.0	867.0	965.0					
増本 鹿吉	206.0	100.0	14.0	154.0									118.5
	206.0	306.0	320.0	474.0									

■西

29日土曜日の朝会社の近くを走っていました。そしたら御堂筋の淀屋橋付近で段差もない平らな所なのに、もんどりうって転倒してしまい、その時に左肋骨を強打してしまいました。足が上がってない証拠です。その時の打撲が、日曜日走れないほどの痛さになってしまっております。

コケた時は周りの人の視線を感じ、恥ずかしさのあまりすぐに起きて、何もなかったように(ちょっとつまづいただけさ、と見せかけて)走り去ったのですが、結構痛かったな～。

肋骨の打撲痛は経験上、結構長引くのですよ。こんな時は胸板に肉があれば多少なりともクッションになっていたのね。

■栗栖

やっと暑かった8月も終わりましたね。あまりの暑さに走る気にならなかった1ヶ月でした。また、涼しくなって来たのでぼちぼち走り始めたいと思っています。

▽雨山通信

世界陸上北京大会も終わりましたが、日本選手の入賞は3人だけであまり盛り上がりませんでした。盛り上がりなかった理由のもう一つは時差があまりなかったため、ゴールデンタイムに他の番組があることではないでしょうか。時差の関係で眠い目をこすりながら選手の一挙一同をはらはらしながら観ることが楽しいのではないのでしょうか？ローマオリンピックの時ラジオ体操の前に雑音混じりのラジオ中継を聞いていたのを思い出しました。

7、8月は関西ではめばしい大会がなく大会参加記がありませんでした。9

月からはいよいよマラソンシーズンが始まります。といっても今は来年2月の大会のエントリーも始まっていて、エントリーできるかどうかが第一関門となっています。私も四万十川ウルトラマラソンに落選したので替りに山形長井マラソンに出場することにしました。大会参加を兼ねて8泊9日の東北ドライブ旅行に二人と一匹で行くことにしました。長井マラソンの制限時間は6時間、完走できれば長年の夢だった47都道府県フルマラソン走破の旅完了となるのですが。

(今仁)



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としています。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？



ホームページ

<http://imani.sports.coocan.jp/wp/>

泉南走ろう会→検索