



泉南走ろう会

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

10月から集合時間変更になります
 10月7、8日は大杉溪谷登山に多数参加のため、10月の例会は第3、第5日曜日とさせていただきます<(_ _)>

- | 10月15日(日) 9:00 別所バス停
- | 10月29日(日) 9:00 別所バス停
- | 11月12日(日) 8:00 別所バス停
- | 11月26日(日) 8:00 別所バス停

▽例会日誌

| 9月10日(日) 晴れ

参加者 : 10名
 栗野原、今仁、岡田、川島、栗栖、田中、西、増本、向井、和田
 完走 : 岡田、栗栖、増本、向井、和田
 メニュー : 約 15km
 別府～青少年の森～新滝野池(2周)～意賀美神社～
 兎田～新家駅～種川神社～
 メモ : 全日の夜、北海道旅行から帰ってきたばかりの栗栖さんだけでなく、皆暑いと思っていました。10月の大峯山登山の打ち合わせで盛り上がりました。

| 9月24日(日)

参加者 : 11名
 栗野原、今仁、岡田、奥中、川島、芝本、西、堀池、増本、向井、和田、



メニュー : 約 17km
 別府～青少年の森～新滝野池(2周)～意賀美神社～
 兎田～新家駅～種川神社～

完走 : 岡田、芝本、堀池、増本、向井、和田
 メモ : カンボジア帰りの芝本さんは新滝の池を3周。猛暑の7、8月に月間走行距離連続500km超の増本さんは体が引き締まって絶好調のようでした。
 10月の大杉溪谷登山と1月の指宿菜の花マラソンの打ち合わせ等。

▽大会結果

(なし)

▽大会予定

| 10月1日(日)
東北。みやぎ復興マラソン2017
 フル : 奥中
 | 10月15日(日)
第23回四万十川ウルトラマラソン
 60km : 今仁

| 11月05日(日)
第21回大阪・淀川マラソン
 受付 : 5/14～7/28
 | 11月12日(日)
岡山マラソン2017

フル : 太田
 | 11月12日(日)
和歌浦ベイマラソン with ジャズ2017
 ハーフ : 東、今仁、川島、栗栖、芝本、西、堀池、向井、和田

| 11月19日(日)
神戸マラソン2017
 フル : 栗栖、和田
 | 11月23日(木・祝)
福知山マラソン2017
 フル : 岡田、栗栖、芝本、向井

| 11月26日(日)
第7回大阪マラソン
 フル : 東、太田、奥中、

| 12月2日(土)
第5回シム・記念摩耶登山マラソン
 10km : 太田

| 12月10日(日)
青島太平洋マラソン2017
 フル : 増本

| 12月23日(土)
第29回加古川マラソン
 フル :

2018年

| 1月14日(日)
いぶすき菜の花マラソン
 (泉南走ろう会推奨レース)
 申し込み開始 10/1～10/31
 フル : 今仁、岡田、奥中、栗栖、西、芝本、堀池、和田

| 2月04日(日)
第35回京都木津川マラソン
 会場 草内木津川運動公園 (京都府京田辺市)
 受付 午前8時～9時30分
 開会式 午前9時30分～9時40分
 参加料フルマラソン 5,000円
 募集人数フル 先着2,500名
 申し込み方法

- ①RUNNETでの申込(インターネットから)
- ②大会要項の専用振替払込用紙(郵便振替)による申込
- ③スポーツ館ミツハシでの申込

| 2月11日(日)
姫路城マラソン2018
 フル : 太田
 | 2月18日(日)
第25回KIX泉州国際マラソン
 フル :

| 2018年3月4日(日)
第38回笹山ABCマラソン
 フル :
 申し込み期間 : 10/1～31

▽金剛山登山(9月3日)

今仁 正義
 ベテラン登山家栗野原さんについて金剛山に登りました。参加したのは栗野原、今仁、奥中、栗栖、堀池、和田と余呉湖やお菊松で泉南走ろう会とはおなじみの

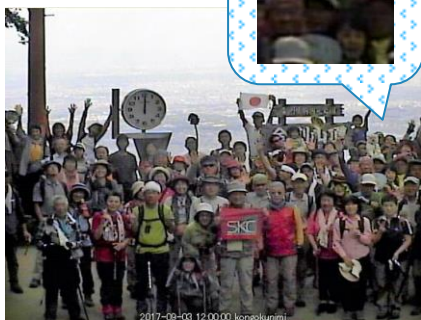
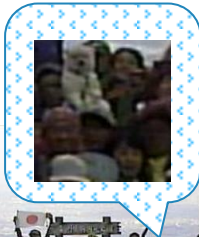
奥中さんのお友達 2 人を加えて合計 8 名でした。



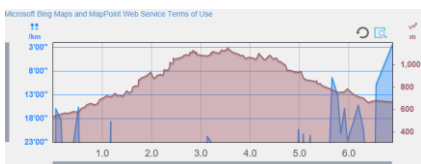
沢沿いの急な登り、鎖場も多数ありました。



登山口から 2 時間ほどで登頂。1 2 時のライブカメラの時間までに昼食をとりました。前日から冷凍した 500m のビールを取り出したら全く解けていませんでした。保冷剤まで入れていたのが失敗。結局売店で 400 円の高いビールを買ってしまった。岡田さんのノウハウを聞いておくべきだった。



1 2 時になったのでライブカメラの前に行ったがセンターには並べず奥中さんが右端の方に映っているらしい。



▽大杉溪谷登山 (10 月 7, 8 日) について

参加者 9 名

隊長：栗野原、副隊長：堀池、
今仁、岡田、栗栖、小酒、西、向井、
和田

2017 犬杉溪谷登山(中級)

16k (10 時間 10 分)

◆行程

9/30 (土) 新家 (5:43 発) ⇒ 日根野 (5:48 発) ⇒ 熊取 (5:51 発) ⇒ 天王寺 (6:32 着) ⇒ 近鉄難波 (7:05 発) ⇒ 松阪 (9:16 発) ⇒ JR 三瀬谷 (9:47 着) ⇒ 道の駅バス停 (10:30 発) ⇒ 登山口 (12:00 着) ⇒ 桃ノ木山の家 (16:30 着)

10/1 (日) 桃ノ木山の家 (6:30 発) ⇒ 日出ヶ岳 (1695m) (13:30 着) ⇒ 大台ヶ原駐車場 (14:30 発) ⇒ 大和上市 (16:38 発) ⇒ 阿倍野 (17:54 着) ⇒ 天王寺 (18:13 発) ⇒ 新家 (18:59 着)

◆装備・持ち物

雨具(カップ)、手袋、帽子、着替え下着、替え靴下、防寒ウエアー、ヘッドライト、タオル、ストック、ザック、ザックカバー、歯ブラシ、健康保険証、常備薬、行動食、水筒、登山靴、ゴミ袋、バンドエイド、地図、カメラ、虫よけスプレー、スパッツ、サングラス……等

◆費用(新家起点)

交通費： 往路電車: 4,820 円(指定込)
往路バス: 2,500 円(エスパール)
復路バス: 2,000 円(奈良交通)
復路電車: 2,120 円(指定込)

小計： 11,440 円

宿泊費： 9,000 円

弁当代： 1,000 円(昼食)

合計： 21,440 円

※山小屋は歯磨き粉石鹸使用禁止

▽いぶすき菜の花マラソンとは

いぶすき菜の花マラソンは、日本で一番早いフルマラソン公認コースの市民マラソンとして、毎年 1 月の第 2 日曜日に開催しています。コース沿いには、黄色い絨毯を広げたような菜の花畑、九州最大の湖「池田湖」、薩摩富士とも称される「開聞岳」などの大自然はもちろん、沿道での温かい声援と心のこもったおもてなしが、ランナーの皆さんを励まし元気づけてくれます。現在では、全国屈指の大会に成長し、約 2000 人のボランティアと市民総出の応援があり、ふかし芋やぜんざいな

どが振る舞われ、選手にとってはスタートからゴールまで記憶に残るおもてなし日本一のマラソン大会です。

大会要項

大会名称 第 37 回いぶすき菜の花マラソン

開催日 2018 年 1 月 14 日 (日)

会場 いぶすき菜の花マラソン大会コース (指宿市)

種目 フルマラソン (42.195km 陸連公認コース)

参加料 6,000 円

表彰

各年代別 1 位～6 位

特別賞：遠来賞、長寿賞、夫婦賞、姉妹都市賞

飛び賞 (500 番毎)

ビッグ賞

【ホノルルマラソンご招待】

フルマラソン完走者の中から 2 名

【ソウル 2 泊 3 日旅行ペアご招待】

フルマラソン完走者の中から 1 名

【千歳 JAL 国際マラソンご招待】

フルマラソン 2018 番にゴールされた方

制限時間記録を計測する制限時間は 8 時間とします。

関門

	距離	閉鎖時間	関門設置場所
第 1 関門	29Km	15:00	ヘルシーランド入口
第 2 関門	35Km	16:00	JR山川駅

給水ポイント 7.5 キロ～2.5 キロごとに 14 ヶ所

▽大阪体育大学公開講座

「くまどりロードレース」攻略法

講義ノート

今仁 正義

講座のタイトルは毎年 3 月に開催される「くまどりロードレース攻略法」となっているが、これは大阪体育大学がある熊取町が補助金を出しているためだと思われる。講座の実質はフルマラソンをいかに完走できるかという内容である。講師はランナーズ編集委員でもある豊岡教授。実体験も取りまぜてユーモアある話し方はとても分かりやすい。今年で 3 回目とのこと。定員は 50 名だったが倍の人数の人が参加していた。地元の熊取町からの参加は少なく、外部の人の方が多いということだった。全 3 回の講座で 1,000 円は非常に安い。しかも元ダイハツの吉田(現和田)さんの個人相談も受けることが出来る

第1回(平成14年2月9日)

「起伏コースをゆっくり走る」

1. 質疑応答

次週に開催される「泉州国際市民マラソン」に関する質疑応答が中心であった。

Q どのくらい練習したらフルマラソンを完走できるか？

A 大会により制限時間が違うので一概には言えないが、週1回のランでは難しい。「ゆっくり走って速くなる」のは伸び盛りで才能のある若い人だけであり、本当に速くなろうとすれば

持久走

ジョギング

LT(第3回目の講義で説明)

が基本である。

Q マラソンを始めて4年になるがタイムが4分しか短縮出来ない。土日だけで月間200km。LSDのみ。(イマジ)

A フルマラソンで記録を短縮するためにはLSDだけでなく、5km、10kmのレースで乳酸が出るぎりぎりまで追い込む必要がある。一流の選手は皆それしているが一般の市民ランナーでは難しい。ザトベックは400mのインターバル60本を10日間行った。

2. ダグラス・ワキウリの例

ケニア(ナイロビ)出身。87年世界選手権マラソン優勝(2:11:48)、ソウルオリンピック第2位(2:10:47)。この日の午前中大阪体育大学で講演した内容が紹介された。

05:00 起床、20kmジョグを1:18~1:22。

筋トレ2H。なわとび1H。

昼食、紅茶2杯(砂糖、ミルク入り)、食事はとらない

15:00 本格的練習開始

夜 食事は割と食べる。魚。肉は食べない

以上の生活を小さいときからずっと続けている。素質のある人がこれだけの練習をしているのだから速くならない訳がない。それに比べて、日本の選手は上から与えられたメニューをいやいや行っているだけ。ワキウリは走るのが好きでたまらないらしい。

3. 実技

実力別に3グループに分かれて、永楽ダム周辺を1時間ジョギング。上級グループはハーフ1:20くらいで走れる人。私は上級グループのところから、そっと中級グループに移った。

第2回(平成14年2月23日)

「クロスカントリーへの挑戦」

1. 前週の泉州マラソン参加者

9名、うち4名が自己ベスト更新。65歳で豊岡教授が勧めるLTを実践した方が初めてサブフォーを達成したとのこと。私も2年ぶりにサブフォー達成、しかも自己ベストの3:39。この講座を聴いてから目からうろこが落ちた気がする。

2. クロスカントリーの効果

(大阪城南女子短期大学非常勤講師・松生香里)

1)脚筋力アップ

2)心肺機能アップ

3)柔軟性の向上

4)集中力の強化

5)リラクゼーション

3. クロスカントリー・トレーニングの実施

(大阪体育大学大学院・矢吹伸介)

ケニアをはじめ、アフリカの選手が前傾姿勢なのは足元に何があるかわからないので、自然にそうなるのだそうである。

4. 実技

クロスカントリーコース(熊取町営青少年キャンプ場)

かなり起伏のある1.2kmのコースを3周した。講座には自宅から3kmを走って通っているが、かなりハードなコースを走った後のせいか帰りの足取りが軽い気がした。(帰り道はちょっと下りであるが)

5. 体脂肪測定・活力年齢チェック

講義のあった教室の隣に体脂肪と活力年齢を判定する機械があって自由に測定することが出来るようになっていた。私の場合は2歳若い49歳という結果が出た。

第3回(平成14年3月2日)

「LTトレーニングへの挑戦」

発売中の「ランナース」に募集の案内が載ったために、さらに25名くらい増えて定員の3倍くらいの人が集まった。

1. LTトレーニングへの挑戦！！

講師：松生香里(大阪城南女子短期大学)

LT(Lactate Threshold)とは？

LTはゆっくり走っているときには血液中に蓄積しない乳酸が、どれくらい早いペースになった場合に多くなるかを調べ、少ないトレーニングで最大の効果をあげることを狙うのである。LTはある速度以上になると急激に増加する。血中乳酸値が4mMolに達するポイントを特にOBLA(オブラ)という。

最大酸素摂取量からアプローチする方法は加齢と共に効果が上がらなくなるが、LTトレーニングはインターバルのようなハードな練習を行わなくても、中高年ランナーでも週に1回行うだけでフルマラソンのタイム向上に効果が上がる方法である。

1)LTペースの求め方

・ハーフマラソンの1kmの平均ペースにほぼ等しい

・10kmタイムの1kmの平均タイム+6~10秒

・5kmタイムの1kmの平均タイム+16~20秒

■表5-1 種類の最近の競技記録と最大酸素摂取量の関係(ダニエル、1998)					■表5-2 最大酸素摂取量に基づくトレーニング		
V D	5km	10km	ハーフマラソン	フルマラソン	V D	マラソンペース(1km当たり)	LTペース1000m
32	29:05	1:00:26	2:13:49	4:34:59	32	6:33	6:05
33	28:21	58:54	2:10:27	4:28:22	33		
34	27:39	57:26	2:07:16	4:22:03	34	6:15	5:48
35	27:00	56:03	2:04:13	4:16:03	35		
36	26:22	54:44	2:01:19	4:10:19	36	5:58	5:33
37	25:46	53:29	1:58:34	4:04:50	37		
38	25:12	52:17	1:55:55	3:59:35	38	5:43	5:19
39	24:39	51:09	1:53:24	3:54:34	39		
40	24:08	50:03	1:50:59	3:49:45	40	5:29	5:06
41	23:38	49:01	1:48:40	3:45:09	41		
42	23:09	48:01	1:46:27	3:40:43	42	5:16	4:54
43	22:41	47:04	1:44:20	3:36:28	43		
44	22:15	46:09	1:42:17	3:32:23	44	5:04	4:43
45	21:50	45:16	1:40:20	3:28:26	45	4:58	4:38
46	21:25	44:25	1:38:27	3:24:39	46	4:53	4:33
47	21:02	43:36	1:36:38	3:21:00	47	4:47	4:29
48	20:39	42:50	1:34:53	3:17:29	48	4:43	4:24
49	20:18	42:04	1:33:12	3:14:06	49	4:38	4:20
50	19:57	41:21	1:31:35	3:10:49	50	4:33	4:15
51	19:36	40:39	1:30:02	3:07:39	51	4:28	4:11
52	19:17	39:59	1:28:31	3:04:36	52	4:23	4:07
53	18:58	39:20	1:27:04	3:01:39	53	4:20	4:04
54	18:40	38:42	1:25:40	2:58:47	54	4:16	4:00

2)LTトレーニングの方法

- ① 1km〜3kmをLTペースで走る→1分のジョグ 以上を4, 5回繰り返す
- ②週に1回のLTを8週続ける
- ③フルマラソンを走る

以上で効率的にフルマラソンのタイムを劇的に短縮することが可能

2. 強くなるにはどうしたら良いか

講師: 和田(旧姓吉田)光代

大阪体育大学卒、元ダイハツ陸上部、大阪国際女子マラソン優勝、元日本最高記録保持者

1) 食生活

3食をきっちりと食べること。たんぱく質、炭水化物、ミネラルのバランスをとり、ウェイトコントロールをする。

2) 規則正しい生活

食事、睡眠を十分にとり、私生活を充実させる

3) 練習メニューを立てる

目標の大会に向けて練習スケジュールを立てること
(聴講生のほとんどが練習メニューを立てたことがない現実に唖然とする講師)

3. 実技(LTトレーニング)

準備体操、腕振り、歩き方、スキップについて和田講師の説明の後、4グループに分かれてLTトレーニングを行った。Aグループ:4分、Bグループ:4分30秒、Cグループ:5分、Dグループ:6分

CグループはLT1000mの後1分のジョグを4セット行った。

私のLTペースは4'54"だったのでCグループに入ったがちよっと物足りなかった。ペースアドバイザーの大阪体育大学の女子学生がきちり5分0秒から2秒で走ったことに感心した。ペース通りに走ることも大切であると豊岡教授の説明があった。

感想

3回の講義に出席したが、いつも一人でただら走っているが、科学的理論に裏づけされたデータを用いた説明が大変参考になった。今シーズンのフルマラソンの予定は終わったがLTトレーニングを行って、5月の富山か石川の大会で実践したい気が起こってきた。

聴講生はウルトラマラソンを年に十数回走る人、フルで2:41の人から来週の「くまどりロードレース」3km完走を目指す人までさまざまだったが、分かりやすい講義で来年もぜひ出席したいと思った。

月間走行距離(2017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
増本 慶吉	387.0	350.0	414.0	458.0	490.0	441.0	513.0	524.0	499.0				452.9
芝本 鈴代	452.0	401.3	443.0	446.0	451.0	420.0	433.0	470.0	415.0				436.8
栗栖 貞行	216.0	143.0	157.0	213.0	214.0	171.0	180.0	164.0	149.0				178.6
今仁 正義	173.0	172.6	289.7	134.0	142.1	152.1	154.8	120.0	204.0				171.4
向井 幸司	150.0	150.0	147.0	180.0	220.0	130.0	130.0						158.1
岡田 盛助	100.0	35.0	93.0	213.0	179.0	45.0	233.0	275.0	183.0				140.7
堀池 一夫	175.0	108.0	139.0	128.0	86.0	120.0	116.0	170.0	128.0				130.0
和田 年弘	133.0	82.0	82.0	124.0	101.0	54.0	154.0	130.0	141.0				111.2
太田 貴庸	145.0	141.0	84.0	20.0	26.0	25.0	53.0	52.0	86.0				70.2
西 和秀	70.0	50.0	10.0	20.0	40.0	50.0	65.0	60.0	40.0				45.0

▽近況

| 栗栖

やっと涼しくなりランしやすくなりました。

9月はもっと走れるつもりでいたのですが以外に暑かったのと

イベントが多くなって走れなかった。

10月はダイエットしてもう少し走れる体にして行こうと思っている。

| 堀池

最近無精ひげをあごに蓄えています。特に心境の変化はないのですが、頭部が寂しくなってきたのでバランスよく見えるかなと単純に思っています。年齢は爺なのでよろしく。

| 栗野原、岡田、栗栖、和田

9月30日(土) 町石道ウォーク

18km、6時間 10分



▽泉南走ろう会LINEから

〜増本さん目撃情報〜



▽雨山通信

今月はあまり情報がなかったのですが、私のホームページ「知らない道を走ってみたい」から引用させていただきました。LTトレーニングからフルマラソンの予測タイムがわりと当たりますので試してみてください。GPS時計にインターバル測定機能があれば距離表示のない場所でもできます。(今仁)