



# 館山若潮走友会

## だより 157号

### 第37回南房総市ロードレース千倉 H19. 9. 23

#### 男子 ハーフ一般

順位	氏名	タイム
18位	原 大輔	1. 26' 16"
25位	河野 一俊	1. 30' 21"

#### 男子 10KM 40歳以上

順位	氏名	タイム
23位	中村 均	42' 24"
27位	磯山 清	43' 02"

#### 男子 ハーフ40歳以上

66位	西川 忠志	1. 39' 07"
84位	平山 利行	1. 42' 30"
105位	安摩 義久	1. 45' 07"
141位	江波戸 洋和	1. 50' 36"
242位	平野 秀二	2. 06' 53"

#### 男子 10KM 55歳以上

33位	赤池 富士男	50' 15"
58位	森 一郎	54' 29"
69位	真田 豊	56' 00"
100位	越川 毅	1. 00' 07"
157位	佐藤 行雄	1. 38' 38"

#### 男子 ハーフ55歳以上

16位	薄田 正一	1. 29' 07"
54位	小沢 清	1. 49' 24"
120位	黒川 マサト	2. 03' 18"
154位	工藤 一朗	2. 13' 08"
167位	松本 要	2. 19' 32"
169位	杉山 幸雄	2. 19' 53"
	小杉 正樹	16k 地点棄権

#### 女子 10KM 40歳以上

8位	笹子 正子	52' 17"
----	-------	---------

#### 女子 ハーフ一般

33位	鈴木 美代子	2. 11' 03"
52位	関 麻貴	2. 15' 23"
	竹田奈緒美	タイムオーバー

#### 女子 ハーフ40歳以上

42位	北岡 順子	2. 18' 10"
-----	-------	------------

「南房総市

ロードレース

千倉大会参加記」

残暑の残る9月23日、秋分の日、「第37回南房総市ロードレース千倉大会」が開催された。ここ2、3年は気象条件の悪いコンディションのレースで、一昨年は台風一過の酷暑レース、(この時は熱中症のランナーが多数)、昨年は、後半向かい風、強風のうちのレースとなった。「今年が良いコンディションで」と願っていたその気持ちに通じたのか多少、風はあったものの走りやすい気象条件となった。近隣のレースとしてはマラソンシーズン最初のレースでもあった。

我が走友は、10kmレースに8名、ハーフに18名の参加となった。

例年、箱根駅伝出場を目指す大学チームが参加しており、レベルの高い大会ではあるが、年々少なくなり、今年は中央学院大学の他に拓殖大学が参加していた。

私はゴール付近で大学生の走りを見ていたが、「さすが全国レベル」の走りであり、苦しい表情でもなく、普通に走ってきていた。

今回はゲストラランナーとしてKー選手の「安廣選手」が参加し、大会を盛り上げてくれた。

私は、10kmに参加したが、3月以来、距離も稼げず、坐骨神経を痛め、スピードトレーニングも全く出せず、このレースに臨んだ。

今回もライバルと想ってくれている磯山さんと同じ距離であり、昨年はどうか、先行することができたが、今年は不安だった。ライバルと言うより私が7歳ほど若いので早くて当たり前、どの辺がライバルなのか疑問でもありませんが？

スタートしてすぐ、私の視線の先には磯山さんの姿が見えた。

1km過ぎ、すでに私は全く体に切れがなく、スピードが出ないことを感じていた。

その時、磯山さんは、少し振り向いたが、すました顔で走って行った。

この展開なら「今年はこのまま先行されても仕方ないなあ」と半ば諦めていた。

5kmの通過タイムが20分42秒で、昨年よりも約1分も遅いタイムだった。

千倉大橋を上る磯山さんが視界にはいったが、昨年は逆の情景だったことを思い出した。

残り5kmからは完全に向かい風になり、より苦しい展開となった。

磯山さんに先行されている前に三芳健走会の加藤さんにも先行を許していた。

ここまで落ちていく自分に対して情けなくなっていたの言うまでもない。

過去の栄光を思い出し、このまま終わるわけにはいかなかった。

ちょうど私の後からペースを上げたランナーがいて、このランナーに付けるだけ付いて行くことにした。

このランナーのペースが丁度良く、上手くスピードに乗ることができた。

しばらくして加藤さんに追いつき、次の視線の先には磯山さんの姿が見えた。

よく見ると磯山さんはペースが落ちてきているようだった。

この時、足にけいれんがあったようである。磯山さんにやっと追いついたのは、残り約3km地点だった。

私が追いつくよりも磯山さんが落ちてきたという感じだろう。

最後は、ペースアップをしながらのゴールとなったが、タイムは昨年よりも1分以上も悪い結果となった。

それから約1分ほどして磯山さんがゴールした。

トレーニング不足を痛感したレース展開と結果だった。

今回は10kmに83歳の佐藤さんが出場し、見事完走しました。

超ウルトラランナーです。将来は佐藤さんのようになりたいものです。

ハーフには、女性カルテット4人組みが参加しました。

北岡さんに鈴木さん、初参加の竹田さんに関さん。

北岡さんは賞禄で余裕のゴール。鈴木さんも余裕のあるゴールで、関さんは勢いでゴールという感じでした。

残念ながら初参加の竹田さんはタイムオーバーとなりましたが、そのチャレンジ精神に拍手を送りたいと思います。

中村 記

男性走友も調子を継続している原君に河野さん、久しぶりに再会した薄田さんの姿もありました。

走友方々、思い思いの走り、苦しいというよりも楽しみながら走っているようでした。

この大会を期にマラソンシーズン到来となります。

近隣を含め、数多くのマラソン大会が開催されますが、自己のタイムに挑戦するのによし、楽しみながら走るのによし、旅行、観光気分でするのによし。

それぞれに走るための目的、目標は違いますが、館山若潮走友会という会の一員として共通の趣味の中で協力しながら、楽しみながらやっていけたらと思っています。

その前にすべては健康な体でなければなりません。

この後、各イベント、合同練習会等、走友会としての駅伝大会とありますが、多くの会員皆様の参加をお願いして終わりとしませぬ。



2007.9.23  
第37回南房総市ロードレース千倉

主催 南房総市、南房総市教育委員会、南房総市観光協会、南房総市体育協会  
 主管 第37回南房総市ロードレース実行委員会  
 後援 南房総市若潮商工会、毎日新聞社  
 協賛 大塚製薬株式会社、株式会社デサント、利根ココア、コーラボトリング株式会社、日清ファルマ株式会社

協力 館山警察署、京山動物会、千葉県看護協会茨城支部、茨城法人会、茨城社会福祉会、川取山脈、館山日仏、大塚製薬株式会社、南房総市青少年総合育成施設若潮分校、館山若潮商工会、南房総市若潮商工会、千葉県若潮組合、千葉県民連合会、千葉県PTA連絡協議会、館山若潮商工会、川取山脈、大塚製薬株式会社、日清ファルマ株式会社

秋の全国交通安全運動実施中 9/30(日)まで  
～油断せず いつも心に 初心者マーク～

今年も暑かった～。千倉ロードレース。  
 制限時間には間に合わなかったけれど歩かず走ってきた竹田奈緒美さん。  
 なんだか、すごく嬉しかったよ。一生懸命やっている姿って素敵だね。  
 他の走友も、皆それぞれ頑張っている姿、やっぱり一生懸命走る姿、諦めない姿っていいな～。感激！！  
 ささご

### 新入会員の紹介

- ◇ 氏名：本多慶晴（ほんだよしはる）
- ◇ 自己紹介：入会してもいろいろなイベントには参加できないと思います。あらかじめ断っておきます。自主トレは、積極的にこなし、早朝4時半、まだ暗いのでヘッドライトをつけて走っています。目標は2日に1回は5kmを走ることです。また、自転車も10kmほど走り走る〈ジョギング〉のとは別の筋肉を鍛えています。さらに週4日は、休肝日とし、読書を志し、能力も高めたいと努力をしています。



### 新入会員の紹介

- ◇ 氏名：清水 博之（しみずひろゆき）
- ◇ 自己紹介：健康維持、体力増進を目的に入会させていただきました。長距離走のイロハの「イ」の字も知りませんが、いつかは楽しく走れるように今後日々精進していきたいと思います。よろしくお願いします。



### 夏の合同練習・・・

暑い練習の後のところてん。

今年も、森さんが毎回作ってきてくださいました。

「またこれがうまいんだな〜！」売っているものとは大違い。作るのには手間がかかって大変なのに、食べるのはあっという間でごめんなさい。でも本当に、今年も体と心が癒されました。

**ごちそうさまでした。 ささご**

第 62 回南房駅伝大会 (H19.12.2) 走友会参加選手(全 7 区間 37.6km)

			Aチーム			Bチーム			
監督			平山利行	48	18	越川 毅	68	11	
区	中継点	距離	選手名(A)	歳	回数	選手名(B)	歳	回数	通過予定
1	鴨川陸上競技場	6.3	中村 均	43	11	鈴木順一郎	59	7	9:50
2	鴨川青年の家	6.0	中澤 英俊	48	16	穂積 俊一	65	1	10:10
3	江見漁港	4.3	淵上祐樹	25	4	赤池富士男	67	5	10:30
4	和田町役場前	5.7	西川忠志	48	7	森 一郎	63	9	10:45
5	丸山リバーサイドP	5.4	平山利行	48	18	児玉 真一	46	13	11:00
6	千倉町役場	5.5	磯山 清	51	7	小沢 清	57	12	11:20
7	JR 九重駅前	4.4	笹子昭次郎	56	21	杉山 幸雄	60	9	11:40
	補員		黒川マサト	56	18	本田 雅晴	58	11	
	補員		鈴木美代子	42	1	関 麻貴	36	3	

G 南総文化ホール(先頭着予定 11:55)

07 トライアスロン完走記②  
**A T C カップ トライアスロン大会**  
 (スイム1.5km・バイク80km・ラン24km)

8月5日に埼玉県戸田市彩湖グリーンパークで行われた大会に、昨年に続き2回目の挑戦です。昨年は暑さに負けてしまい、完走はしたものの6時間30分の制限タイムをオーバーし、順位がもらえずOPEN参加となってしまった。今年こそは制限時間内に完走をし、宮古島トライアスロンの推薦をもらいたいと考えていた。スイムタイムには40分以内という制限があり、練習不足の私は不安であった。というのも、7月の館山湾横断遠泳大会(4km)で制限タイムをわずかにオーバーしてしまい完泳証がもらえなかったからである。スタートはいちばん後方からだが、40分は切れるだろうと思っていたが、遠泳大会同様前になかなか進んでくれない、ゴール近くになり40分ぎりぎりになってしまい、スタッフに「まだ大丈夫、だいじょうぶ」と励まされホッとした。気分を切り替えてバイクに移る。昨年はエイドで何度も休み給水をしてしまったので今年はあるべく止まらず走り続けることを心がけた。結果一度も止まらず80kmを完走できた。バイク8周目に黒川さんとすれ違いそんなに差が無いことがわかる。ランに移りバイクと同じくなるべく止まらずに走り続けるように心がける。そうは思っても日陰もほとんどなく、気温33度の炎天下アスファルトを走り続けるのは本当にしんどい。完走率61%がそれを物語る。ラン4周目あたりから空模様は怪しくなり雷と

もに恵みのスコールとなる。そのまま5周目も完走し目標の制限タイムをクリアーし宮古島トライアスロン確定かと思っていたが・・・しばしの休憩後、余裕の気分で見に行くと、リザルトに私の順位がない・・・なんとOPENに名前が・・・良く見るとスイムタイムが40分41秒とタイムオーバーしてしまい、またしても順位無しという結果になってしまった。とにかく暑くてしんどい大会だが、来年こそはという思いで帰路についた。江波戸 記

黒川 マサト 総合59位 5時間56分37秒  
 江波戸 洋和 順位なし 5時間53分13秒

07 トライアスロン完走記③  
**トライアスロン珠洲**

(スイム2.5km・バイク100.2km・ラン23.3km)  
 制限時間9時間10分

8月26日(日) 石川県珠洲市で行われた大会に黒川マサトさん、浦辺憲之さんと参加してきました。能登半島の先端の町ということもあり、富浦から高速道路に乗り10時間かかってようやく現地入りしました。房総半島でいえば最南端の館山みたいなところかと思いきや、鉄道は廃線となり過疎化の進んでいる感じ。黒光りする能登瓦の町並みが独特な雰囲気を出していた。ランコースの下見をしながら宿まで行き、その後スイム会場の下見に行き試泳をする。鉢ヶ崎海水浴場は透

明度も良く内湾のせいかわ波もあまりないが、泳いでいると虫がチクチクと体を刺してきて無視できずに閉口した。我慢して300mほど沖のブイまで泳いでみた。夜は名物のジャンボ岩ガキを食べ元気をつけた。

レース前日、朝7時スイムスタート地点に行き明日のスタート時の状況を確認する。2人はまた試泳を楽しんでいたが、私は虫のチクチクがいやなので泳がなかった。宿へ帰りバイクコースの下見に出発する。レースは50キロのコースを2周するが、今日はのんびりコースを1周することになった。半島を反時計回りに海沿いを周り山に向かい大谷峠を越えて珠洲市内へ戻るコースである。峠は13度、11度、13度というきつい上りが続くが、下りはその分爽快である。レース後最高速度をメーターで確認したら時速69キロ出ていた。夕方、ウエルカムパーティへ出席した。サザエのつぼ焼きなど地元の特産品が食べ放題であった。

レース当日、4時半に食事を済ませバイクで会場へ向かう。スイムコースは25キロ。沖に向かって300mほど泳いだあと、海岸に沿って泳ぎ、折り返して帰ってくる。1時間40分の制限時間をクリアできるか心配であったが、1時間10分で無事クリア。バイクラックへ行くと、いつもの事だがバイクがほとんどない状態だが、あとは抜くだけなので余裕をもってバイクスタート！海岸沿いを軽快に走り、通称ゴジラ岩が見えるあたりから峠に向かう。傾斜がきついので峠の前のエイドでスイ力をバクつき気合を入れる。国内のレースではこの峠はきついので有名ならしい。2周目に入り

Bタイプのショートの手とませこぜになる。峠が近づくにつれて、気分が憂鬱になってくる。峠の途中何度も歩こうかと思ったがダンシングをしながらこらえる。バイクも生還し、ランパン、ランシャツに着替える。口陰のない街中を見附島(軍艦の形をした島)まで行き折り返すコースであるが、行けども行けども島がない。折り返し2kmくらい手前で黒川さんとすれ違う。ハイタッチをしてお互いに励ましあう。やっとのことで見附島をみつけて折り返す。しばらく行くと浦辺さんとすれ違う。もうしばらく行くと最後尾車の車両があった。浦辺さん危うし！、私は暑さのためか後半はバテバテであった。エイドに立ち寄る回数も増えたが、なるべく歩かないようにしてやっとうるにたどり着いた。

この大会はトライアスロンの雑誌では、出てよかった大会ベスト6くらいに入っているだけあって、ロケーション、コースは最高であった。応援も盛り上がりはいまいちであったが、ほのぼのとして良かった。佐渡の一週間前ということもあり、参加者が少ないようであるが、無くしたくない大会である。

江波戸 記

結果	黒川マサト	7時間24分56秒	141位
	江波戸洋和	7時間38分38秒	172位
	浦辺 憲之	順位なし	

## 講釈師「O(オー)」の独断と偏見

今回から上記の題名で投稿させていただく事になりました。

もちろんスポーツ関係がメインとなりますが、政治、経済、宗教、自然etc. あらゆる分野にメスを入れ「講釈師見てきたようなウソを言い」を地で行き、それプラス、独断と偏見を入れますので、反対意見等あるとおもいますが、一切受け付けませんのでヨロシク！

さて、走友会のメンバーも年々年を重ね、女性人の若返りとは逆行し、男性陣は老化現象が起きています。年3回の駅伝メンバーを見てください。A氏をはじめ平均年齢は60才を超えているときがあります。そして私を筆頭にみんな酒好きが多いのも事実です。

そこで今回は、「高齢者の酒の飲み方」をアドバイスします。私が言っても説得力がないとおもうでしょうが、「健康医学協会」の出した中からの抜粋なので読んでください。

- 1 今までの調子で飲まない。
- 2 昼間から飲まない。
- 3 一人で飲む酒は控えめに。
- 4 家族のアドバイスには耳を傾ける。
- 5 薬と一緒に飲まない。
- 6 肝臓などの検査を定期的に受ける。

以上6項目をあげました。当然のことながら私には耳の痛いことばかりで、特に1と4は、日々努力し実行(逆の意味で)しているの言うまでもありません。なにせ、飲むために走っているので

すから。  
皆さんは私「O」のようにならないで走ることに  
専念しましょう。

以上、走る距離と酒の量が比例する「O」からの  
有難いお話でした。次回をお楽しみに！

◇前号に続きランニングトレーニンング参考  
・走った距離は裏切らない！…のか！(5)

世界陸上です。大不振の日本勢の中にあつて、  
土佐選手、銅メダル獲得&五輪日本代表内定おめ  
でとございます！嬉しいコンディションの中、  
終盤の驚異的な粘りは賞賛というよりも、大きな  
感動をもたらしてくれました。

「あんな走りがしたい！」と多くの方がそう思  
われたようですが、それだけマラソンの終盤とい  
うのは、身体がグタグタのへ口へ口になっている  
以上に、心が先に折れてしまふことでもあ  
るのでしよう。そこを乗り越えて頑張ることの「凄  
さ」みたいなものは、マラソンをやっている人でな  
いと分からないかも知れませんね。

マラソンは「最初と最後は気持ち。その間は効  
果的・効率的なトレーニング」であるといえます。  
強い気持ちを持つての終盤の驚異的な粘りも、そ  
の裏付けとなるトレーニングがあつてこそ。その  
トレーニングに妥協なく取り組めるのは、いちば  
ん最初に「マラソンをやりたい！強くなりた

速くなりたい！」という動機があつてこそ。科学  
的・理論的なトレーニングも、それに取り組む気  
持ちがなければ効果も期待できません。気持ちだ  
けでも走れませんが、気持ちがなければ走れない  
くというのもマラソンの面白いところですね。

さて、のっけから話がそれたついでに、本題も  
少し脇道にそれます。ただし、次回きちんと戻つ  
てきますので、このお話も参考にしてください。  
〈増〉に関わることです。

「市民ランナーは、30kmも40kmも走る必要  
はない」と言われることがあります。その理由  
は、「プロじゃないんだから、そこまで過酷な練習  
をする必要はない。そんなに練習しなくたってマ  
ラソンは完走できる。第一、そんなに走つて故障  
したらどうするんだ！元も子もないじゃない  
か！」ってことです。なるほど、一理はありま  
すが、これは前提になつていことが少し限定的  
なようです。

フルマラソンは42.195kmのレース。土佐選手  
が走つても、私が走つても、皆さんが走つても  
42.195kmです。年齢や走歴、走力に応じたオマ  
ケはありません。同じ42.195kmを距離を走るの  
に、一部の人は30kmも40kmも練習する必要は  
ないくというのは、そもそもが30kmも40kmも  
走ることが「無理」の範疇であるということが前  
提です。練習では無理なのにレースなら  
42.195km走つても良いのか？というと、「本番

一発なら後先考えずにそれでもよろしい。」とい  
うけっこうムチャクチャな理屈になつてしまひそ  
うです。

確かに5〜6時間くらいかけてのゆっくりペー  
スで無理なくフルマラソンを完走することだけが  
目的であるのなら、それもアリです。本番の負  
担も思ったほど大きくはありませんので、その準  
備たる練習の内容もそれなりです。

しかし、ある程度のレベルに達し、相応のタイ  
ムを目指したトレーニングという域に入つてきた  
場合、それが市民ランナーだからくという理由で  
一概に30km以上走るの危険だ！ということに  
なるのかというと、そうとも限りません。

ただし、いきなり走つてはダメです。ここが重  
要です。30km走でも40km走でも、走ろうと思  
えば走れるから走つても良いくのではなく、走る  
ための段階的な準備が大切です。40km走をやる  
なら、その前に35kmをやっておく必要があります  
し、35km走をやる前には30km走を安定的に  
反復しておく必要があります。更に30km走をや  
る前には、20〜25km走を無理なくきっちり、余  
裕を持つて何度も出来ていなくてはなりません。  
そうやって段階を経て到達した40km走であれば、  
市民ランナーであってもなんでも、特別な問題、  
危険があるわけではないのです。この段階的な準  
備が〈増〉であるわけです。

走ろうと思えば走れるから走る—というのは確かに危険であり、非効率的なのです。たとえば、夏の間、ずっとトレーニング量を抑えていた中上級者の方が、ここにきてだいぶ涼しくなってきたので、じゃ、今週はちよつと40km走でもやってみよう—というようなチャレンジも、実施自体は可能です。可能であり、完走もできるでしょうが、身体への負担も大きく、効果も実はそれなりだったりします。無理ではないですが、無茶であるわけです。

走ろうと思えば走れるから走る—のではなく、あえて少なめで無理のないところから漸増させること。これは故障を防ぎ、かつ、効率的・効果的なスタミナアップをもたらす最良のトレーニング手段なのです。40km走が出来そうでも、20km走から始める— 30kmでも40kmでも、いきなりでは無茶だか、漸増の結果到達したものであれば大丈夫—ということ、秋の再スタートは、そういうところからでないと上手く行きません。

次回はセオリー面に戻りますが、前回と次回とをつなぐ参考例として今回のお話も頭の隅っこに入れておいてください。

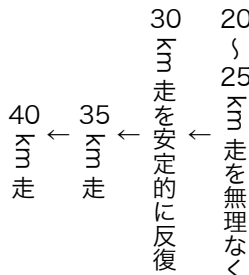
・走った距離は裏切らない!—のか— (6)

距離・ペースの漸増体制〜漸増の加減、程度の問題で、「短期(1シーズン)で、無理なく走れる距離・ペースを漸増させる」〜ということから

です。

1シーズンという考え方が微妙ではあり、年間を通して次から次!みたいなのはちよつと難しいかもしれません。1シーズン1本のマラソンに3〜5ヶ月かけますし、その前に多かれ少なかれオフを取ります。

1本のマラソンに3〜5ヶ月かける—というのは、そのうちの2〜3ヶ月くらいを走り込みに当てて、その間、漸増させていくわけです。前回の〈例〉を逆から行くと、たとえ頑張ればすぐにも40km走が出来そうでも〜



てな流れになります。この流れをはしよってはいけません。

マラソンの完走能力がある人なら、40km走はすぐにでも「頑張れば」出来ないことはないはずなのですが、その頑張りが無用というか、頑張らなくても出来る(余裕度をつくる)ようにするため、短めのところから無理なく少しずつ漸増させ、

反復していくわけです。

頑張った40km走と頑張らないでも走れる40km走〜その余裕度の違いがスタミナアップの鍵であって、単純に走行距離で較べられるわけではないわけです。へ口へ口のグタグタで、中盤以降大きく失速する40km走3回も4回もやるよりも、こういう漸増体制で無理なく余裕をもって40kmに到達する方がスタミナアップの効果は大きいのです!

さらにペース!〜ペースは、LSDほどゆっくりではないものの、かなり遅くなります。マラソンの目標レースペースで!なんていったら余裕の「よ」の字もありません。最初はそれよりも30秒〜1分kmくらい遅くてもかまいません。

「最初は」というところがミソで、これも漸増段階的にペースアップしていきます。ただし、まずは距離の漸増体制を進めていくのが先です。「30km走を安定的に反復」できるくらいになるまでは、ペースも何もあつたものではありません。30km以下の距離の練習で、速いペースで走ることばかり考えていると、それはフルではなく、ハーフマラソンの練習になっちゃいますよ!

これから少しずつ、「走り込みのペース」についても触れていきます。「月間走行距離」ということを考えると、ペースはけっこう厄介な問題になってくるかと思えます。「月間走行距離」を伸ばすためのペースつてのもありますねえー。



でも、ここでやるのは走り込みの適正なペースの考え方。逆に言うと、ペースを考えると月間走行距離に対する考え方も変わってきます。最終的には「正しい月間走行距離の伸ばし方」につながって終わる予定です。

・走った距離は裏切らない！…のか？(7)

市民ランナーでも、中には月間100kmとか、150kmとかいう単位で距離を踏むことが出来る方はおられます。まさに実業団選手並み。さすがにタイムは実業団並みというわけにはいかないようですが、その違いは「素質」だと考える人も多いようです。

月間走行距離が多ければ多いほどタイムは良い。月間走行距離を伸ばせばタイムも伸びる。：はずなのに、100km走ってもタイムがそれなりなのはやっぱり素質がないからなの？素質で決まるなら月間走行距離っていつたい？

素質で片付けちゃうのはあんまりなので「内容」という人もいます。練習内容、練習方法のことでしょうか。確かにLSDの20kmと、タイムトライアルの20kmとを、同じ20kmとするのは無理があるように思います。そうすると、「内容」は練習の質、ペースということにもなってきそうです。

それならば、より速く走った方が良いのかとい

うと、これまた難しいところです。同じ100kmでも、市民ランナーはのろい分台/km、実業団選手は3〜4分台/kmで練習しているからそこに違いが生じるのか？まあ、そういうこともあるのかもしれない。しかし、素質や内容の違いで決まるのならば、実業団と較べなくても、市民ランナーの中でもその違いはあるはず。それならやっぱり月間走行距離って…。

ここはややつこしいようだけれど、ここの重要度は

・同じ走行距離ならば素質や内容が良い方が速くなる。

・素質と内容が同じなら走行距離が多い方が速くなる。

自分には素質がないなあと思うたら、走行距離よりも内容なのでは？素質がないからとにかく距離を稼ぐ！って考え方もあるかも知れませんが、やみくもに走行距離を増やすことよりも、まずは内容を改善してみて、それから走行距離を増やす工夫をしていくってのはどうでしょう。

この内容の部分が、トレーニングの漸増体制であったり、適正なペース設定であったり、休養の取り方であったりするわけです。「漸増」はだいたいやってきましたね。「適正なペース設定」はこのコーナーでは長年にわたり何度も繰り返し触れています。もう少し詳しくやるうかとも考えています。で、けっこう疎かにされがちなのが「休養の

取り方」。休むと走行距離が落ちるーと思ってる方も少なくないようですから。

ここからは「内容」という意味合いで練習距離とともに練習ペースを考えると、適切な休養、そして回復についても触れて行きたいと思えます。これらは「練習の流れ」というところに帰着します。結論から言うと、走行距離を意識する前に流れを整える必要があるところに行き着きます。「流れ」とは？

※ 以下次号へ続きます。

「僧侶が走る」 走友 折田兼隆氏  
「古希ランナー猛暑マラソン完走」

2007北海道マラソンが、夏の名残を感じる9月9日(日)札幌市の真駒内公園と中島公園を結ぶ42.195kmで行われ、私は3時間52分47秒で70才の節目に29度、32度というきびしい気象条件の中で、フルマラソン337回目の完走を達成できた。

今大会は、21回目の大会で、五千人の申込みがあり、招待選手男子10人、女子13人を含む4557人が当日12時10分に号砲一発スタートした。男子は、初マラソンのケニア出身ジュリアス・ギタヒ選手が2時間17分26秒で優勝し、女子は、8月の大阪世界選手権陸上大会の補欠でマラソン

2度目の加納由理選手が2時間30分43秒で初優勝した。完走者は2761名で、完走率90.0%だった。私は今回で17回目の出場で、第1回大会で3時間01分29秒(49歳)完走以来、2時間台の完走3回あったが、今回は4時間の制限時間に7分13秒しか余裕のない走りとなった。27歳で走り始めてから43年間、生涯現役を目指して走り続け、健康に恵まれたおかげで、今年も指宿、水戸、大分、豊川、洞爺湖、掛川、千歳、札幌、9回のフルマラソンを走れたことに感謝している。競技方法も今大会から全出場者が同時スタートをやめ、日本陸連登録選手は、真駒内屋外競技上から、未登録選手は、真駒内公園内道路からのスタートとなり、同時刻スタートで途中から合流、例年よりスムーズに出発できよかった。

今年は台風9号の来襲のために、出発の8日(土)午前8時時点では、北海道は午前中20mの突風とか、9日大会日は道東方面は要注意とのことと心配しながら出かけたが、千歳空港に到着すると晴となっていたので安心した。受付をして血圧測定をすると、150/82と少し高めで心配した。明日は、快晴27度の予報。レースの作戦を前半から抑えて5km27分で走れば4時間完走はできると決めて休んだ。しかし、今年の7・8月は猛暑のため、思うように走れなかつたので、不安一杯の中でスタートした。

最初の3km地点でトイレ(尿)ストップ30秒。5kで27分、10、15k地点が26分30秒、暑さが増してきたが、20、25k地点27分、30k27分30秒となり、少しづつ苦しくなり遅れだした。水

とスポーツドリンクをがぶがぶとって35k28分、40k地点は29分もかかってしまった。30k地点で関門閉鎖まで残り10分と伝えられ、選手收容者も追いかけてくる。残り、2.195kmを14分17秒で走り何とかゴールした。全身がけいれんした状態となり、足、肩、腹筋がねじれて痛み、立っておれなくなり、しゃがみこんで、氷入りの水をもらって足を冷やした。荷物を引き取り、着替えが思うように出来ずに転んでしまう。急ぎ空港に向かい帰路についた。自宅着23時。反省として、暑さに対する走り込みと健康状態が万全でない到来年の完走は難しい。年齢的にも無理ではと痛感した。

### 「田沢湖マラソンに出場一年代別優勝」

私は北海道の猛暑マラソン完走一週間後の9月16日(日)に仙北市田沢湖畔で行われた第22回田沢湖マラソンに出場した。今回に備えて、一週間のほとんどを休養に専念し、疲れを取り除いて走ることにした。いつもの通り、月々水は完全休養、木金は5キロずつ走り体調確認。土は翌日のレースに備え休養。また毎日自宅の風呂でインスタント温泉(粉末)を沸かして両足のマッサージ、全身の疲労を取り去ることに努めた。大会前日は、ホテルの温泉に2回、当日の朝一回温泉浴をして大会に臨んだ。今回も台風11号の影響で、朝から雨が降っており、アップもしないで午前10時にスタートした。

前半は湖畔路上から町に向かって下り坂、私は5

キロ27分でゆっくり走り出した。蒸し暑い中だったが、走るにつれて体の調子は、少しづつ良くなってきた。10k地点に来てやっと気持ちよく走れるようになり、以後気温27度、雨というコンディションの中で、22キロ地点の湖畔に帰ってきた。それから湖畔を1周、35キロ地点まで5キロ26分ペース、その後は急な上り坂で40キロまで26分30秒かかった。残りを必死で走り3時間38分でゴールした。

この年齢になって、一週間おいて2度のフルマラソンに挑戦するという無茶な体験をしました。今回は何とか成功し完走できたが、決して皆さんにはやってほしくないことです。この無理をした代償が必ず悪い結果となって訪れるであろうことを痛感し、反省した大会出場であった。この記事は2007.10.5(金)の新千葉新聞にも掲載されました。)

フルマラソン70歳以上男子の部  
第1位 3時間38分19秒

### 「食と花の政令市新潟を走る」

私は、10月7日(日)政令指定都市移行記念第25回新潟マラソン大会に出場した。今回で12回目の出場となり、サブスリーも4回達成、特に昭和61年の第4回大会で50才台で2時間49分47秒で優勝した記録が、その後20年間破られなかった思い出の大会である。今年から制限時間が4時間から5時間になり、1時間延長されたので参加者数

が五五〇〇名となり過去最高となった。

私のもっとも古希70才となり、今年11回目のマラソン出場で、弘前・白神マラソンを変更して参加、現役時代16年間勤務した新潟の、雄大な信濃川河畔と日本海を望むすばらしいコースを3時間33分11秒のタイムで走ることが出来た。

午前9時、晴、気温24.5度の気象条件の中で、陸上競技場をスタートして、最初の5キロを26分で、次の5キロはトイレタイムのロスもあり、26分30秒、15キロ、20キロを25分、中間点は1時間48分32秒で通過した。後半になり30キロまで快調に24分、35キロは25分、40キロで25分30秒かかった。最後は苦しみながらもゴール。3時間33分のタイムは、昨年より9分短縮、前回の田沢湖を5分縮める快走となった。

今年も後半になって記録が良くなっているのはなぜかと考えてみると、69才の苦しい時期を無事通過して70才代になり、気力、体力共に充実したことで、歯の痛みがなくなり、よく食べられるようになったこと、健康であることが好記録になっていることが判明した大会であった。

「いわて路を走る」

〈フルマラソン三百四十回目の快走〉

私は、10月21日(日)岩手県北上市総合運動公園を発着とする「2007いわて北上マラソン大会兼全日本マスターズマラソン選手権大会」に出場した。本大会は、日本陸連公認大会で、フルマラソンと10キロの部があり、北海道から沖縄まで

30都道府県から千二百六十七人のエントリーがあり、北上川沿いに走り、田沢湖マラソン、洞爺湖マラソン同様の坂道がありがたの難コースに苦勞した。マラソンの部は午前8時50分スタートとなり、曇、15〜17℃、小雨混じりの中を、私はランシヤツで走る予定だったが、急ぎTシヤツを用いて、その上にランシヤツを着込んだが正解だった。スタートして最初の5キロを26分、10キロ、15キロを25分30秒、20キロ25分、中間点は1時間48分通過。このペースで後半を走れば3時間36分の快走予定。ところが少し余裕の走りが出来るようになり、25キロを24分30秒、30キロ24分、35キロ24分30秒、40キロ25分で走れた。必死のゴールタイムは3時間30分38秒で、20分台は達成できなかったが、70才になってからの自己ベストとなった。表彰式でマスターズ記録を5分47秒短縮して大会新記録樹立と紹介があり、優勝メダルと賞状を手に入れることが出来た。小雨混じりのコンディションと自分の体調が合致して、久しぶりに納得の出来る大会出場であった。

第1位 3時間30分38秒  
マスターズマラソンM70以上の部



10月の大房岬チャレンジ3時間走中止

10月28日(日)実施予定の3時間走は中止になりました。残念ですが：

土曜日朝の予報で台風がきているとの事。日曜日には晴れるとの事だったので、金曜日から降り続いた雨が、土曜日にはさらに強くなり、グラウンドの状態を考え中止としました。短時間のイベントなら実行したのですが、3時間だったのでぐちゃぐちゃになりグラウンドをだめにしてしまうので、役員で相談の結果、前日に中止の連絡を参加者に入れました。

今回会員17名、一般参加4名の21名の申し込みがあり残念だったので、中止となりました。今回用意しておいた景品は、7月のタイム申告レースの時に、飲み物は新年会等で使わせていただきますので、宜しくお願いします。

来年の若潮マラソンの事前練習として計画されていた方にはご迷惑をおかけしました。

館山若潮走友会 会長 笹子 昭次郎



## 当面の行事予定

11月4日	成田POPラン	成田市	ハーフ
11	勝浦鳴海ロードレース	勝浦市役所	ハーフ、10km
11	走友会だより 157号発行		
25	合同練習会(自由参加)	大房公園内周回コース	0945 公園駐車場集合
12月2日	<b>第62回南房駅伝大会</b>	鴨川～館山	7区間
9	大山千枚田駅伝	鴨川、大山千枚田	8km
16	合同練習会(自由参加)	大房公園内周回コース	0945 公園駐車場集合
1月1日	<b>初詣マラソン</b>	城山～安房神社(20km)	0545城山公園駐車場集合
6	合同練習会(自由参加)	平砂浦フラワーライン	
6	新年会	場所:昨年同様「富崎館」	練習終了後(会費5千円)
6	走友会だより 158号発行		
13	富山ロードレース	岩井中学校	10km、5km、団体
27	<b>第28回館山若潮マラソン</b>	市民グラウンド	フルマラソン、10km
2月11日	<b>第52回鏡ヶ浦駅伝大会</b>	市民グラウンド発着	5区間
17	東京マラソン	品川～東京ビックサイト	フルマラソン、10km
24	<b>第30回長狭街道駅伝大会</b>	鋸南～鴨川	6区間
24	マラソン及び駅伝納会	場所未定	

## 連絡事項

いよいよマラソンシーズン到来です。予定表にありますように、レースや行事が多く組まれています。積極的にご参加いただけるようお願いいたします。

## 1. 初詣マラソン参加者募集

一年の計は元旦にありということで、走り初め、恒例の初詣マラソンを元日6時城山公園駐車場スタート～安房神社往復約20kmで行います。参加希望者は、12月20日頃までに会長もしくは役員の方へお申し込みください。

(集合5:45城山公園 終了9時頃 安房神社では参拝と記念撮影)

## 2. 初合同練習会及び新年会参加者募集

初練習は、平砂浦フラワーラインを走ります。送迎バスあり。

## 3. 新春富山ロードレース参加者募集

## 4. 鏡ヶ浦駅伝、長狭駅伝参加者募集

2～3項についても12月20日頃までにご連絡ください。