

館山若潮走友会

だより 158 号



[事務局等連絡先]

会 長 笹子昭次郎
事務局長 中村 均
会 計 杉山 幸雄
庶 務 笹子 正子
編集事務局 工藤一朗

2008 年会長年頭のご挨拶

館山若潮走友会 会長 笹子昭次郎

新年明けましておめでとうございます。旧年中は役員ならびに会員の皆様の協力により、つつがなく新年を迎えることが出来ました。ありがとうございます。

一年の過ぎるのが、年々早く、四季に追いかけられているような気がします。天候に恵まれた元旦、安房神社初詣マラソンに始まり、年間を通して各レース行事ともに好日の日が多く、会員それぞれに快走の一年であったことと思います。人間は目標がなくなると老化学が進むとのこと、今年は少し高めの目標を定め、気持ちよくクリアーしたいものです。自分に厳しく、継続は力なりと申します。

今年度も新会員として、鈴木美代子さん、本田慶晴さん（ユネスコ保育園）、清水博之さん（割烹やっこ）の二名が入会しました。駅伝、各レースでの活躍を楽しみにしております。新年早々、富山、若潮とレースがスタートします。がスマイルフィニッシュを目指し頑張ります。



今年も自然の移り変わり、小動物との出会いを楽しみにスロースタイルでいきたいものです。本年もよろしくお願ひします。

南房駅伝大会参加記

今年は、温暖な南房総も冬の訪れが早いと感じる、12月2日(日)、毎年恒例の「第62回南房駅伝大会」が開催されました。

当日、天気は快晴、無風の絶好の駅伝日和となりました。

昨年は「三芳健走会」が全7区間の内、6区間で区間賞と圧倒的な走力で優勝しました。

また、参加選手の制限枠を撤廃し、全国どこから誰でも参加できるようになったことで、今年は「木更津基地の航空自衛隊」や千葉の「出光千葉」と新しいチームの参加もありました。

しかし、レースの展開は2区から「三芳健走会」がトップに立つと、そのまま逃げ切り、2位に5分50秒もの大差をつけ、2連覇を飾りました。

区間賞も2区〜7区の6区間で賞を取りました。

その中、1区だけは区間賞を取れませんでした、1区の選手は「航空自衛隊(連合)」チームの選手でした。

この選手は「自衛隊体育学校」の現役の選手ということ、上には上がいるものだと痛感しました。

我が走友会A、Bチームは1区でAチーム

よりBチームの選手が先に来るという波乱があったものの、その後、軽快に走り、新調したタスキを繋ぎながら、ゴールを目指し、元気に走りました。

最後は2チームとも繰り上げスタートの白タスキとなりましたが、新調したタスキは軽く、走りも妨げることなく、フィット感もGoodでした。

最終的な順位はAチーム：23/35位、Bチーム：31/35位という結果でした。

このような結果になりましたが、参加選手の平均年齢で順位をつけるならば間違いなく、1、2位独占です。

「海自館山A」で参加の原君(4区)、渡邊君(1区)両名も快走し、6位入賞に大きく貢献しました。

安摩さんは「海自館山B」(5区)での参加と10回出場表彰おめでとございます。

「神余RC」で参加の鈴木(正)さん(5区)もお疲れ様でした。

今年も参加選手をはじめ、支援、応援して頂いた方々が怪我もなく無事に終了することができ、御協力、有難うございました。

今年はこの駅伝でレース納めとなりますが「来年も会員のみなさが健康で走れる体でいられますよう」願いを込めて終わりとします。

事務局長 中村記

第62回南房駅伝大会結果(全7区間37.6Km)

平成19年12月2日実施

A	監督	平山利行	2:29:29		23位			35チーム参加
区	距離	選手(A)	歳	タイム	タイム/K	順位	総順位	備考
1	6.3	中村 均	43	26:15	04:10.0	31	31	
2	6.0	中澤 英俊	48	22:35	03:45.8	20	28	
3	4.3	淵上祐樹	25	17:20	04:01.9	25	27	
4	5.7	西川忠志	48	22:38	03:58.2	22	25	
5	5.4	平山利行	48	21:22	03:57.4	11	23	
6	5.5	磯山 清	51	22:05	04:00.9	15	22	
7	4.4	笹子昭次郎	56	17:14	03:55.0	19	23	
	補員	黒川マサト	56					
		鈴木美代子	42					

B	監督	越川 毅	2:47:55		31位			35チーム参加
区	距離	選手(B)	歳	タイム	タイム/ k	順位	総順位	備考
1	6.3	鈴木順一郎	59	25:55	04:06.8	29	29	
2	6.0	穂積 俊一	65	26:17	04:22.8	32	31	
3	4.3	赤池富士男	67	18:24	04:16.7	29	31	
4	5.7	森 一郎	63	27:08	04:45.6	34	31	
5	5.4	児玉 真一	46	24:15	04:29.4	24	31	
6	5.5	小沢 清	57	24:20	04:25.5	27	30	
7	4.4	杉山 幸雄	60	21:36	04:54.5	34	31	
		本田 雅晴	58					
		関 麻貴	36					

他チーム活躍の走友

区	距離	走友	歳	タイム	タイム/ k	順位	チーム名
1	6.3	渡邊裕基		0:21:24	03:23.8	9	海自館山A
4	5.7	原 大輔		0:20:10	03:32.3	8	海自館山A
5	5.4	鈴木正一		23:49	04:24.6	23	館山神余RC
5	5.4	安摩義久		21:33	03:59.4	13	海自館山B

南房駅伝大会絶不調物語

「あれ、何か変だぞ。体が重い。スピードが出ない。」

鴨川陸上競技場を午前9時50分にスタートした直後の感想だ。

12月4日付の房日新聞には、駅伝記事と写真が掲載され、写真の右端には僅かに私が写っているが、その写真は丁度、トラック1周目の姿であり、この時の様子からは調子の良さそうな感じである。これまで私は過去30回以上も駅伝大会に参加し、要領も得ているつもりだった。

しかし、この後、私の駅伝競技生活最悪のレースになるとは私自身も予想ができなかった。

この駅伝に参加するにあたり、不安材料がないわけではなかった。

その原因として挙げるならば。

(1) 3月よりまともなト

レーニングができていないこと(特にスピードトレ)

(2) 距離を稼いでいないこと(月間300km)

(3) 体重がこの時期のベストよりもオーバーしていること(5kg強)

(4) 金曜日に午前3時まで飲んでしたこと(土曜日にアルコール抜き実施)

現時点で上記の不安材料があったが、過去の栄光の神様が「大丈夫、心配するなよ」と心の中で呟いていた。

しかし、走り始めて国道に出る頃には不安が現実になりつつあった。

1人、2人、3人と次々に私を抜いていくランナーたち。

その姿が離れて、小さくなって、また、抜かれて。

この状態の繰り返しは何度も続いた。抜いてゆくランナー達は特に早いという感じはなく、中には昨年までは抜かれたことのないランナーもいたが、それよりも私の方が明らかに遅い。

プライドの力でどうにか追い付こうと力を入れてみるが、全く力もスピードも出ないのである。

表現するならばフルマラソンの30km過

ぎ、完全なスタミナ切れの疲労困憊の状態だった。

市内に入り残り半分の地点で係員が「28位だよ」と教えてくれた。

その時、すでにスピードがどんどん落ちていくのがわかった。

「まさかビリにはならないよな」、「女性も走っていたよな」とそんなことが脳裏をかすめ始めた。

「果たして残り最後の坂を上り切れるだろうか」と不安にさえなってきた。

坂を上り始めて「順一郎さん」に抜かれた。付いて行くスピード、気力もなく、その後、安房教員B、安房教員Aにも抜かれてしまった。

その時、沿道の応援の人たちの「いっぱい、いっぱいだな」という声が聞こえたので「はい、そうです。正解です」と心の中で思った。

坂の途中で「本田さん」に声を掛けてもらったが、応える余裕もなく、ただ坂を上り切ることだけを考えて走っていた。

その頃、2区の中継地点では大変ことになっていたらしい。

私は過去の駅伝大会では安定した走り、計算できる走りをしていたと思う。

2区の「中沢さん」は私の到着予想時間に

なっても私が来ないので「もう、すでに私は到着しているのではないか」という錯覚に陥っていたようだ。

それでも待っていると最初に来たのがBチームの「順一郎さん」だった。

その時の「中沢さん」には申し訳ない気持ちでいっぱいである。

今回の状態は初めての経験であるが、上記の要因の他にも考えられることがあった。

当日、選手送迎用のバスで陸上競技場に到着したが、その時点でスタートまで1時間20分ほどしかなく、アップに時間のかかる私にとっては時間が短く、心拍を上げたのも30分前で、溜まった乳酸抜きをする間もなく、スタート時間となった。

今回の失敗にあたり、今後、2度と同じ轍を踏まないためにも参考にして頂けたら幸いです。

走友会の会員の中には過去において高いレベルまで達していた方々が多く在籍していますが、過去は過去として気持ちだけは「若い者に負けない意気込みで…」

しかし、年齢の経過とともに体は確実に衰退しており、昨年よりも今年、昨日よりも今日とダウンしていくのは哀しいことです。現実なのです。

走友会の一つのテーマである「明るく、楽しく、気持ちよい汗をかき、健康に」なるためにはいつまでも動かせる体でいられることに尽きます。

そのためにも年齢や体調に併せたトレーニングをしていくことではないでしょうか。さまざまな理由でがんばって走っていることと思いますが、がんばった後には自分自身にご褒美をあげてください。

靴、ウエア等の新調とか。おいしいお酒を飲むとか。

……という事で私の駅伝での絶不調物語でしたが、来年の残り駅伝2レース(鏡ヶ浦、長狭街道駅伝)頑張っていきましょう。

(中村 記)

勝浦鳴海ロードレース

11月11日(日)第33回勝浦鳴海ロードレースが行われた。昨年同様、当日は朝小雨。それでも勝浦に着く頃には、雨も上がりレース時には晴天となり、気温も上がった。昨年からハーフマラソンは、コースが変わり第1折り返し地点で折り返しスタート地点まで戻ると今度は南下し、海を臨みながらの走りになる。景観は非常に良いのだが、ここからはアップ、ダウンが続き景観など楽しんで

勝浦鳴海ロードレース 2007. 11. 11(日)
10km 50歳以上の部

氏名	順位	タイム	タイム/km
鈴木 正一	20位	0:45:46	04:34.6
赤池 富士男	30位	0:47:16	04:43.6
森 一郎	55位	0:52:11	05:13.1

ハーフ 共通男子の部

氏名	順位	タイム	タイム/km
西川 忠志	31位	1:35:01	04:30.2
笹子 昭次郎	37位	1:36:07	04:33.3
小沢 清	62位	1:40:35	04:46.1
児玉 真一	136位	1:53:32	05:22.9
工藤 一朗	189位	2:04:32	05:54.2
杉山 幸雄	215位	2:11:52	06:15.0
平野 秀二	238位	2:19:06	06:35.6

ハーフ 共通女子の部

氏名	順位	タイム	タイム/km
笹子 正子	13位	1:58:45	05:37.7
鈴木 美代子	19位	2:05:24	05:56.6
関 麻貴	20位	2:07:19	06:02.1

でいる余裕など無い。それでも2回の折り返しで走友と手を上げあったり、声をかけあいお互いの走りを応援した。ゴール後は温かい美味しいみれ汁を頂きながらレースの話に盛り上がった。

10数年ぶりにつくばマラソンに参加
笹子昭次郎 記
10数年ぶりにつくばマラソン(11月25日開催)にエントリー、参加してきました。参加人数が若潮の3倍とビック大会で、当日、駐車場への入車、会場への移動、トイレ、荷物預けと時間がかかり、全て終わるとスタート3分前、アップ無しでスタート地点へ、前半5kmぐらいがアップのつもりが、ハーフ

過ぎて皆様と一緒に感じて、中間点1時間53分もかかりシヨック。31km地点でお汁粉をいただき、ギアチェンジ、気分よく抜き放題、ラスト1kmは登りもあり少しペーシングしたものの、中間にペースを乱されること無く楽しいレースでした。言うまでも無く至福のビールは腹一杯デス。

昭次郎 3:39:46
(ネット 3:37:45)
正子 4:23:46
(ネット 4:20:13)

成田POPラン無事完走してきました。
ハーフ男子35~49歳
タイム1:44:23
総合順位434位/1196人中でした。
申し訳ありませんが、明日の練習会は仕事のため欠席です。
来週はN.A.H.Aマラソン行ってきます。皆さん南房駅伝頑張ってください。
江波戸 洋和 記

講釈師「O(オー)」の独断と偏見

さあ、いよいよ若潮マラソンです。皆さんは、この日のために一年間練習に練習を重ねてアメリカの部、10km、そして無謀にもフルマラソンに挑戦する人といろいろいると思います。

アメリカの部は楽しんで、10kmは目いっぱい頑張り、そしてフルマラソンは苦しんでください。その前哨戦として今日の合同練習、そして富山ロードレースと続きます。27日は良い日になりますように祈っています。さて、今回はがらっと話題が変わり「外人枠」と言うものがあらゆるスポーツであります。この件に関して私なりに意見を述べたいと思います。まず、「相撲」からいきます。皆さんは、今現在、アメリカ人力士がいないことを知っていますか。理由はわかりませんがいないということは、取らないか、取ってはいけないのかどちらかでしょう。代わりにモゴル人が圧倒的に多くなりました。それも各部屋制限は無かったのですが、あまりにも強いので1人ずつになりました。これも「外人枠」でしょう。しかし、外人が強いのではなく、日本人が弱すぎるのです。昨年11月に行われたアマチュアのワールド大会では、個人、団体ともにロシアの前に敗れ、これで

2年連続2位という屈辱を味わっています。

柔道もそうですが、練習の方法やルールなど外人に教わったほうが良いと思います。今や日本の国技ではなく、世界のスポーツです。野球界でも「外人枠」なるものがあります。そんな関係ねえくじやありませんが、無くしてしまえば良いと思いませんか？だって日本から大リーグに挑戦する人がいっぱいいて、何人かは活躍しているわけです。しかし大リーグを追い出された人が日本で活躍しているのが現実です。ということは、まだまだアメリカに学ぶべきことがいっぱいあるということです。撤廃して外人だけのチームを作り、大いに技を盗み、日本の懐の深いところを見せればよいと思います。

その他、高校駅伝の「外人枠」も疑問がありますが、今日はこれ位にしておきます。今回の結論は、ルールも練習方法も国際大会を基本にして「外人枠」は、無くし国際化を目指して欲しいものです。それが日本のスポーツ界を強くする唯一の方法です。以上講釈師「O(オー)」でした

「僧侶が走る」 走友 折田兼隆寄稿

晩秋の湯のまち飯坂を走る

私は、11月4日(日) 市制施行100周年を迎える節目の年に、福島県内発のフルマラソン大会となる第1回湯のまち飯坂ふくしまマラソン大会に出場した。

2週間前に、いわて北上マラソン大会を完走したあとの大会で、今回に備えて、前回の疲れを取り去ることにして、もっぱら休養、軽走して備えた。

コースは、もにわの湯前をスタートして、茂庭湖一周回2往復してスタート地点に戻るコースで、29の都道府県から814人のランナーが出演して午前10時にスタートした。私は9月の北海道、田沢湖、新潟、いわて、北上マラソン大会同様、前半アップを兼ねてゆっくり行き、後半徐々にペースアップして前半の遅れを取り戻すという走りで行った。

最初の5km、10kmは、摺上川、茂庭湖の紅葉を楽しみながら各5kmを26分で走り、15km、20kmまでは、25分30秒、中間点は1時間49分で通過。後半も同じペースで走ると3時間38分でゴールできると思うながら、後半に臨んだ。25kmで25分、30km

が24分30秒、35km、40kmは24分で走り徐々に調子を上げることが出来た。ラストは下り坂で軽快に9分51秒で走れ、3時間30分21秒でゴールした。前回のいわてより12秒短縮して、古希の自己新樹立。種目別60歳以上の部122人中6位に入賞でき、賞品を手にした。終了後、割り当てられたホテルに向いて、温泉に入浴して疲れを癒し、すばらしい大会であった。

晩秋のつくば路を走る

私はつくば市制20周年を迎えた晩秋のつくば路で11月25日(日)に行われた第27回つくばマラソン大会に出場した。前日までの寒さが心配されたが、当日は快晴、20℃前後の少し暑い日差しの中で9時30分スタートした。私は前日、自宅から往復、電車で5時間かかる鎌ヶ谷市の友人宅に向き、13回忌法要を終えて土浦へ出かけて、夜8時、ホテル着、一泊して当日の大会に備えた。前日の疲れが少し残っていたが、いつもの通り身支度をしてスタートした。

最初の5kmは、号砲一発走り出したもののスタート地点を通過するのに2分21秒かかり、更に4km地点でトイレに入ったりで27

分もかかってしまった。以後は10kmから20km地点まで各5kmを25分で走り、中間点1時間47分で通過。

後半も同タイムで走れば3時間34分で完走できると、25kmから35kmを24分とスピードアップ、40kmの5kmを25分と少し遅れたが、最後は暑さでふらふらしながら11分26秒もかかり、やっとの思いで3時間30分26秒でゴールした。

完走証では、10378人中1821位となっており、年代別古希ランナー70才以上の部順位不明。帰る準備をしていると、ネットタイムで順位が決定して、参加90人中1位と発表があり、優勝楯を手にすることが出来た。今回も欲を出さずにマイペースで走った結果であり、嬉しかった。

走りたい！ でも・・・

平成元年、館山市神戸小学校に赴任した当時、教頭先生だった栗林忠志先生が、勤務時間終了後、10km走っていた。栗林先生は、前任の房南中学校勤務時代に第1回若潮マラソンに参加して以来、勤務終了後、時間の許す限り走っているとのことでした。先生の走っている姿を横目に見ながら、平成3年ごろから、若潮マラソン大会に参加するようになった。平成18年度まで、毎回申込をし、大会当日の体調により、半分くらいしか完走していないが、毎年楽しみであった。平成12年ごろ、若潮走友会に入会したものの、ほとんど活動の無いまま、今日まで至ってしまいました。

退職してからマイペースでのんびり楽しむうと思っていました。昨年(18年)右足の調子が悪いので複数の病院で診てもらった。右足「右大腿骨頭壊死」との診断であり、散歩程度なら良いが走ったり跳んだりの過激な運動は避けるように言われてしまった。歩いている時でも、たまに力が入らなかつたり走ろうとすると負担がかかったりと自覚症状も出てきている。

普通に走っている人を見ると「走りたいなあ」とも思うが、ゆっくり歩くのもいいもん

だ。折り返しを過ぎた我が人生、ゆっくり歩
きながら走っている人を応援したいと思っ
ます。

私は退会をいたしますが、若潮走友会の益々
の盛況と走り続ける会員の皆様のご健走を
祈念しています。奇跡がおきて復活できたら
また仲間に・・・。
(北見 勇)

・ 走った距離は裏切らない!...のか!?
(10)

「心身ともに良い状態で距離を踏むトレ
ニングに臨む」そのために、

- ・ 距離を踏むトレーニング(ポイント練習)を限定すること
- ・ 適度に休養を入れること
- ・ 心身の状態の良さをつくること(つなぎ)

という「流れ」をつくる...というのが前回
まででした。距離踏み限定し、休養を入れ、
つなぎもかなり練習量は落とします。トレ
ニングのサイクルと考えても良いですね。
「そんなことをしていたら、走行距離が伸び
ない!」と言っ方もおられるでしょう。確
かに、ただひたすらに走行距離を積み重ねるこ
とだけを考えているトレーニングをしてい
る場合、こういう切り替えをすると、月間走
行距離は大幅に低下するかも知れません。

しかし、今回のそもそものテーマは、月間
走行距離だけがトレーニングの指標ではな
い!ということでもありますが、単純に走
行距離の低下を「x」と判定するのは根本
が違います。走行距離が低下すると、どうい
う支障がありますか?という発想です。1
kmでも多く距離を踏むことでスタミナをア
ップさせようというのではなく、「心身とも
に良い状態で距離を踏むトレーニングに臨
む」—そういうスタンスでのポイント練習の
効果を最重視する!—というトレーニング
の考え方なわけです。

e-Athletes の会員の方には、入会后、走

行距離を落とし、スピード練習をカットする
ことで「タイムが大きくなった!」とい
うケースが少なからずあります。走行距離が
悪いわけでもスピード練習が悪いわけでも
ないので、「走行距離を少しでも稼ご
う!」「スピードで強い負荷をかけよう!」
—という意識が過剰な負荷となつてトレー
ニングの流れを悪くし、効率を落としている
—ということがある場合、まず流れを変える、
正す—それだけでも結果が違ってくるとい
うことがあるわけですね。

まず最初に取り組むべきことは、その流れ
を正し、無理のないトレーニングサイクルを
作ることです。頑張つて走行距離を稼ぐの
ではなく、頑張らないでも流れるサイクルを回
していく...こういう取り組みですね。この切
り替えをすると、第1段階では走行距離が大
幅に低下することがあるわけですが、逆に心
身に余裕が出てきますので、1回あたりのポ
イント練習の充実度が大きく高まってい
くこととなります。ここが狙いです!—そん
とこを「良い練習」と定義しているわけですね。

さてさて、この「流れ作りで、良い練習
をする」...という取り組み方でも、実は段階

的に走行距離は伸びていきます。ここが重要なところですよ。走行距離は無理をしても「伸ばす」ものではなく「伸びる」ものなのです。きちんとしたサイクルでトレーニングしていれば無理なく「伸びる」のであって、その結果、走行距離の伸びと走力のアップはほぼ比例していく傾向が強くなっていきます。

「走った距離」があなたを裏切らないのは、実はここから先です！今まで裏切られっぱなしだった方は次号以降に期待してくださいー！

・走った距離は裏切らない！…のかー！！
「流れ作りで、良い練習をする」〜 おさらいするとー

・距離を踏むトレーニング(ポイント練習)を限定すること

・適度に休養を入れること

・心身の状態の良さをつくること(つなぎ)

ということと日々のトレーニングを組み

立てていく〜ということになります。

たとえば〜

月)お休み

火)60分Jog

水)8kmペース走

木)お休み

金)30分Jog

土)20km走

日)90分Jog

〈休養〉

〈つなぎ〉

〈ポイント練習〉

〈休養〉

〈つなぎ〉

〈ポイント練習〉

〈準ポイント練習〉

みたいな練習の流れをつくります。あくまでも「たとえば〜」ですよーどんな流れをつくるかは、自分の走力や環境、それに日々の体調や調子によってめまぐるしく変化します。だからこそ、「このメニューを消化すれば、絶対に誰でも●時間で走れる！」みたいな究極のメニュー=みたいなのはありえんわけです。早速→このメニューを真似してやってみようーと思った方、すぐにやめてバックナンバーのほかのところを読み返してください。

んで、このメニュー例でいうと、週間走行距離は、60km程度になります。まあ、あ

れやこれやで月間250kmくらいになるでしょう。毎週、きっちり出来ないと思いますし、レースがあつたりもしますから、せいぜい200kmくらいかな？200kmが多いか少ないかはどうでもいいです。あくまでも「たとえば〜」ですから。

ほんで、ここからが問題。さらにたとえば、どんなペースでも1日10km平均走ると30日間で月間走行距離は300kmになります。さらに、1日1km伸ばして走ると330km、週末に5kmずつ伸ばすと350kmくらいになるでしょう。無理をしてもなんでも、歯を食いしばって1kmでも距離を増やす〜うやって「頑張っつて」月間走行距離を伸ばす〜というやり方に取り組まれている方も少なくないかと思えます。

んが、上記の「たとえば〜メニュー」の場合、ちよつと違う考え方をします。今まで、頑張つて1日10km平均走つて月間300kmを確保していた方が、この「たとえば〜メニュー」にシフトしたとすると、走行距離は200〜250kmと、大きく低下することになります。「なんだ、ダメじゃんー」と思つことなかれ。「ダイレクトに月間走行距離だけで決

まるわけじゃない!」「走った距離」っていうのはそういうことじゃない!」というのがここでの主題です。

この「たとえばメニュー」は、「走行距離が低下したから」という理由だけでなく、適度に休養やつなぎを入れて、ポイント練習とのメリハリをつけることで、身体に余裕ゆとりが出来ます。この余裕度が重要な鍵となるわけです。つまりは

『練習量を落として身体を休め、回復させるーそれによって生じた余裕を更にポイント練習に回すー』ということなのです。よりフレッシュな良い状態でポイント練習を迎えることー。このことが、走力をアップすることに直結し、更には、結果として月間走行距離を増やすことにもつながります。

月間走行距離を増やすのではなく、月間走行距離が増えるような練習をすることー徐々に佳境に入ってきましたが、次回はこの続きからです。

・走った距離は裏切らない!…のか! (12)

月間走行距離を増やすのではなく、月間走行距離が増えるような練習をすることーここからですね。どうしたら「増える」のかーで、再度、流れ作りのおさらいです。

・距離を踏むトレーニング(ポイント練習)を限定すること

・適度に休養を入れること

・心身の状態の良さをつくること(つなぎ)

このような流れを作ると、けっこうがんばってトレーニングしてきた方は、一時的に走行距離は減少するはずですが、それほど走り込んでいないという方でも、まずはこういう流れ作りからはじめてみてください。

走行距離の増加は、この(ポイント練習)

(休養)へ(つなぎ)それぞれの実施距離が「増える」ことによって為されます。増やすな!抑える、限定しろ!って言っているのに「増える」とはここが重要ですねー。これは、1つずつ順番にやります。

まず(ポイント練習)

これは比較的簡単ではありますが、勘違い、取り組み方の誤解が生じやすい部分もあります。このテーマの根本的な問題でもありますが、何が何でもとにかく一生懸命がんばって、へ口へ口になってでも少しでも、「KM」でも多く走ろうとすることーこれが「増やす」という取り組みであって、これはいかんですよ!ってことだったわけですが。そういう過剰な負荷に身体を慣らす、耐性を付けるということも出来なくはないかも知れませんが、かなり高い確率で故障するか停滞します。

んで、「増える」対応とはーここでもキーワードは「余裕度」と「漸増」になります。何が何でもとにかく一生懸命がんばったり、へ口へ口になったりなんかしないで走ること!これがLSDやロング走などのポイント練習の秘訣です。また、ある日突然、イベントのように30KMとか40KMとか走るのではなく、コンスタントに実施し、15KMから20KM、20KMから25KM、30KMと漸増させていく。この漸増の過程で無理なくスタミナアップしていく。耐性が向上していく。余裕のある走りだからこそ行き詰るこ

となく、その距離に対する耐性がスムーズにアップするわけで、アップするからこそ、また自然に余裕を持って走れる距離が伸びていくわけです。

余裕を持って取り組み、自然に30kmまで伸びてくると、がんばって30kmをなんとか走り切るのでは、トレーニングの内容、ひいては効果も大きく違ってきます。更に違うのは、余裕があるからこそコンスタントに反復できるのであり、一発頑張って！というのとは、しよせん一発であって、何度もこういうことにチャレンジし続けられるのか？っていうと、かなり怪しいですよ。

一連のマラソン練習の中で、30km走を●回、40km走を●回くみたいな感じで消化しているランナーさんの中でも、結果が出ている人と、結果が出ず、故障や停滞を招いている人との違いはこういうところにあります。

また、「市民ランナーなのに、30km走や40km走なんかいらなない！そんなに走り過ぎていと故障するぞ！」とかいう意見も必ずしも的を得ているとは限りません。正しい

余裕度を保てていけば、それは走り過ぎではありませんし、逆に、余裕度を失っていけば30km走一発だけでも、30kmどころか10〜20km程度の練習でも、故障・停滞のリスクは常にそこにあることとなります。

正しく余裕度を保ち、自然にコンスタントに距離走ができる耐性が向上し、無理なく一回ごとのポイント練習をクリアしていくことが出来れば、ポイント練習の回数や一度に走る距離が増え、練習分だけ身体機能は向上しますが、それでも身体のダメージが増えるというわけではありません。練習量が「増え」ランナーとして「伸びる」というのはこういうことなのです。

次回以降は〈休養〉と〈つなぎ〉です。観念的にはこちらの方が難しいかも知れませんが、実際の失敗例も、こっちの方が圧倒的に多いように思います。

〈連絡事項〉

1. 今年の富山マラソンは、1月20日〈日〉に岩井中学校スタート・ゴールで開催されます。参加予定の方は、受付〈8:20~8:50〉に遅れないように集合してください。万が一遅れる場合は、ご連絡ください。スタート10:30
 2. 今年の若潮マラソン前夜祭は、昨年までの南総文化ホールから変更され、館山商工会館で行われます。〈ロックシティー側〉
1月26日〈土〉16:00~18:30 ※前日受付15:00~
 3. 第28回館山若潮マラソン〈1月27日〉
※ 例年どおり市民グラウンド3壘側ダックアウト前に集合場所を設定します。
※ 受付 7:30~9:00 フルスタート10:00 (10K 10:15)
- ◎南房、鏡ヶ浦、長狭駅伝合同打ち上げ会を予定しています。2月24日の夜は、皆様予定をあけて置いてください。

1月1日	初詣マラソン	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)	房総フラワーライン	8:45市民グランド集合
6	新年会	富崎館	練習終了後
6	走友会だより158号発行		
20	富山ロードレース	岩井中学校	10km、5km、団体
27	第28回館山若潮マラソン	市民グランド	フルマラソン、10km
2月11日	第52回鏡ヶ浦駅伝大会	市民グランド発着	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	第30回長狭街道駅伝大会	鋸南～鴨川	6区間
24	マラソン及び駅伝納会	場所未定	
3月2日	佐倉朝日健康マラソン	佐倉市	フルマラソン、10km
2	三浦国際マラソン	三浦市	ハーフ、10km
2	合同練習会(自由参加)	コミセン～バイパス 10km	0945 コミセン集合
2	役員総会	総会資料、行事、会計報告	
2	走友会だより159号発行		
8～9	南房総館山2デイズマラニック	8日 勝浦～鴨川～館山 9日 館山～外房～館山	57km 57km
16	東京荒川市民マラソン	荒川、板橋	フルマラソン
23	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