

走友

2021年7月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

愛知県に発令されていた緊急事態宣言が解除されたことから、6/27より例会を再開しました。
引き続き、感染防止に配慮した行動をお願いいたします。

- ・会話時のマスクの着用
- ・例会前後も含めて密にならない
- ・散歩中の人を追い越すときは距離をとる など。

～目次～

☆集合場所のお知らせ

☆コーチからのアドバイス vol.5

☆集合時間について

～マナー、安全な走行について～

☆7月の例会メニュー

☆大会申し込み情報

☆瑞穂水曜練習7月メニュー ※有志による自主練習会

☆集合場所のお知らせ

集合場所:菅田橋下

☆集合時間について

6月～9月の例会集合時間は6:30です。

お間違えの無いようお願い致します。

☆7月の例会メニュー(集合 6:30)

月日	例会練習メニュー	練習目的
7月4日	距離走 (最大) 20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。
7月11日	インターバル 1000m×5本(レスト400mジョグ)	スピードと心肺機能強化。息が上がるくらいに追い込んで走ろう。レストは、400mジョグ。
7月18日	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し!
7月25日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5km+α)	タイムを気にせずゆっくり走ろう! 走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう!
8月1日	距離走 (最大) 20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で)Bフリー	暑い季節。距離は自分に合った設定で、無理せず給水を忘れずに!
8月8日	レペティション 2000m×3本(2本でもOK)レストは10分	自分にとって無理の無いペースで。レストでしっかり休憩して早い回復を意識しよう。

※お知らせ

- ・6月～9月の例会集合時間は6:30です。場所は、菅田橋下です。
- ・給水は各自が必ず用意してきてください。
- (参考) 10月～5月の例会集合時間は7:00です。

☆コーチからのアドバイス vol.5 ～マナー、安全な走行について～

コーチの小川です。今回はちょっと視点を変えて技術的な話ではなく普段走る時のマナーや安全に走るために日ごろ思っている事を書きたいと思います。

1. 公道を走る時

公道を走る時は当然自動車や自転車が走っています。自分も相手も交通ルールを守っていても事故は起きる事があります。ルールを守るのは当然の事ですが、なるべく事故が起きる確率を下げるために僕は以下の様な事を気を付けて走っています。

・落ち着いた挙動、後方確認

後ろから自転車が来ている時の想定ですが、不意に横に移動したりすると自転車は避けられません。道幅の中で左右に進路変更する時は必ず変更する方向の後方を確認しましょう（図1）。

・まっすぐ走る

上と同じ理由で特に必要が無ければフラフラ左右に進路変更せずにまっすぐ走っておいた方が余計な危険が発生せず安全です。

・道を塞がない

話に夢中になったりすると無意識に道幅を塞ぐように横に並んで走ってしまう事があります。とても迷惑ですし危険です。常に必ず最低でも人ひとり、自転車1台すれ違えるスペースを空けましょう（図2）。

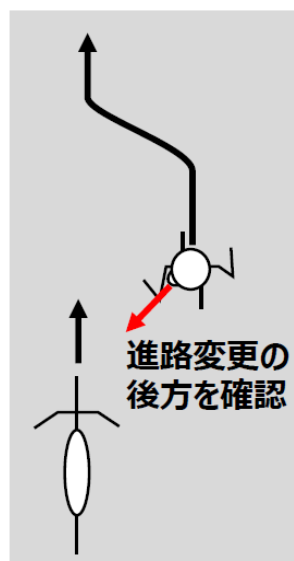


図1

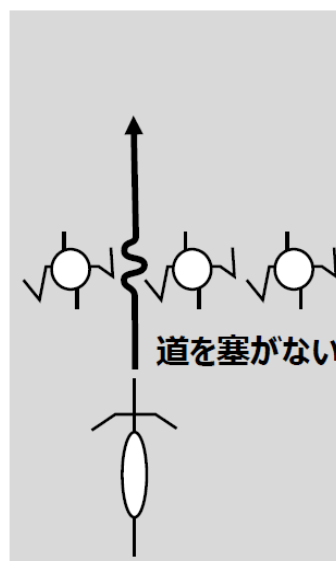


図2

- ・ 建物のそばを走らない

建物に沿って走っていると、見通しの悪い角から自転車が飛び出して来たり、マンションの駐車場から車が飛び出してくる事があります。少し建物から離れたところを走っていれば反応する時間が出来ます（図3、図4）。

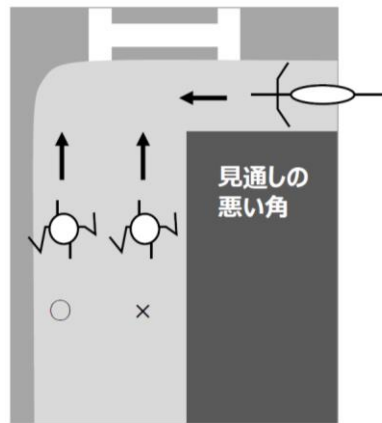


図3

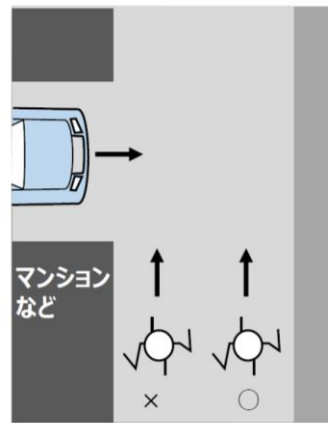


図4

- ・ 明るいところを走る

夜、暗くなってから走る人はなるべく明るいところを走りましょう。歩道には樹の根の盛り上がりや舗装の切り替わりなど凸凹が結構あります。わずかな段差でも転倒する事もあるので明るい道を探して走りましょう。

- ・ 歩行者とすれ違う時は間隔を開けて

マナーの話ですが、歩行者とすれ違う時、ぶつからなければ迷惑はかけていないと思っている人もいるかもしれませんがそれは間違いです。驚かせてしまったら相手にとっては迷惑です。なるべく驚かせない様にしっかり距離を取って、道幅が狭ければびっくりしない程度にスピードを落としすれ違いましょう。後ろから抜く時は相手は予想していないので特に気を付けましょう。最近はコロナの影響もあってハアハア、ゼイゼイしながらすれ違うのも迷惑です。呼吸は落ちつけて、出来れば呼吸を止めてすれ違うと良いです。対面ですれ違う時はかなり手前から相手の最も離れたコースを走りますという意思表示をすると嫌な顔をされない場合が多い気がします。

2.トラックを走る時

次に陸上競技場のトラックを走る時のマナーや注意点についてお話します。

- ・ レーンに注意

トラックには短距離、中距離、長距離といろいろな種目の人が走っています。瑞穂北陸でいうと、1～3レーンは長距離、一般市民ランナー、4～8レーンは中距離、リ

レー、ハードルなど、ホームストレートは100mや110mHの練習をしています。他の種目の邪魔をしない様に、レーンを跨ぐときなど注意して下さい。100mのスタート位置はオーバルコースから飛び出していますので短距離の選手がいる時はスタート位置の外側を走りましょう。コース上で歩いたり、立ち止まったり、逆走してはいけません。アップやインターバルの繋ぎなどはコースを離れて内側か外側を走行して下さい。

・スタート＆ゴール

スタートする時は後方から来るランナーに注意して間隔が空いたタイミングでコースに入り、速やかにスタートしましょう。ゴールした後は速やかにコースの外に出ましょう。

余談ですが、トラック競技はゴールラインはホームストレートの終端と決まっています。タイムの計測装置がそこに固定されているからです。各種目のスタートラインはゴールラインから遡って決まります。1500mは2コーナー、5000mは3コーナー、10000mは1コーナーなど。さらに余談ですが、スターティングブロックを使うのは400mまで。レーンは固定です。800mは100m走行後オープンレーン、1500m以上は最初からオープンレーン。

・抜く時、抜かれる時の注意

トラックには速い人も遅い人も走っていますので抜いたり抜かれたりすることがあります。抜くときはアウト側から抜くのが原則です。抜いた直後にイン側にかぶせる様にレーンを戻すのは止めましょう。抜かれた人と足が交錯してコケるのは抜いた人の方です。参考までに前後のランナーの足が交錯してコケるのは前走者です。後走者は足が交錯する事が予期できるし、前側に運んだ足が接触してもさほど危険はありません。前走者は後ろに回した足が交錯する事で、前に運ぶ時に他方の足と絡んで転倒します。追い抜くときは抜かれた人と十分距離ができれば元のレーンに戻りましょう。

抜かれる側は後ろから速い人が来ても下手にレーンを変えてはいけません。抜く側は基本はアウトから抜こうとするはずなので、下手に進路変更されると接触の元です。

・唾を吐かない、不要な声を出さない

コース上に唾を吐くのは止めて下さい。汚いです。どうしても吐きたくなったらコース外でお願いします。それからランニングですから呼吸は荒くなるのは当然ですが、声を出す必要は無いと思います。ラストスパートで少々声が出てしまうのは仕方ないかもしれませんが、迷惑だと思う人も少なくないと思いますので出来れば我慢して下さい。

今回は以上になります。

☆大会申し込み情報 2021年7月1日現在

榛名湖マラソン：2021年9月26日(日) 一般エントリー 7月予定

大町アルプスマラソン：2021年10月17日(日) 一般エントリー 受付中 600人 7000円

富山マラソン：2021年11月7日(日) 一般エントリー 延期中 6550人(先着順) 12500円

みえ松阪マラソン：2021年12月19日(日) 一般エントリー 8月予定 12900円

愛媛マラソン：2022年1月30日(日)

アスリートエントリー(男子：3h30m以内、女子：4h以内)：7月20日開始先着3000人

(7/9までに記録証提出要) 一般エントリー 8月2日開始 抽選7000人 12100円

にしおマラソン：2022年3月6日(日) 一般エントリー 9月予定

※中止：いびがわマラソン、あいの土山マラソン、加古川マラソン、つくばマラソン、神戸マラソン。 静岡県在住者限定：しまだ大井川マラソン

☆瑞穂水曜練習7月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～(於：瑞穂北陸)

今月のコンセプト(標語?)			
★本練習会への参加は任意・自己責任で。感染対策を各自で取っての参加をお願いします。			
★20時閉館が継続される場合、②or③のメニューを省略し、jogに切替えるケースもあります。			
北陸の利用規定の順守を心がけましょう。			
★秋以降の土台作りの時期です。日中はなるべく避けて走りましょう。			
日時	グループ	メニュー	記事
4日		20km走	(参考:例会)
7日	A	5000mT+jog	第1回天白なんちゃって記録会！ ガチバトルで現状把握してみましょう。
	B	5000mT+jog	
11日		1000m×5本	(参考:例会)
14日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	レペティション。1本ずつ追い込みましょう。
	B	2000m×3本R(つなぎ800m)	レペティション。1本ずつ追い込みましょう。
18日		10kmtトライアル	(参考:例会)
21日	A	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+②400m×5本(つなぎ200m)	2種類のペースを感じて考えて走りましょう。
	B	①1000m×3本I(つなぎ200m)+rest+②400m×3本(つなぎ200m)	2種類のペースを感じて考えて走りましょう。
25日		東山野外走	(参考:例会)
28日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	基本メニューでキレル走りを目指しましょう。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	基本メニューでキレル走りを目指しましょう。
1日		20km走	(参考:例会)
(8月)4日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	3本とも丁寧に追い込んで走りましょう。
	B	①3000mT+rest+②1000mT	2本とも丁寧に追い込んで走りましょう。

※記号説明

T：トライアル R：レペティション I：インターバル F：流し(ウインドスプリント) P：ペース走 B：ビルドアップ走。

※特に注釈ない限り、restは7～8分。

※Aグループは自称速い人、Bグループは自称ゆっくりな人。(各自の判断にお任せ♪)

北陸の利用規定を遵守し、感染防止に配慮した行動をお願いします。

☆例会日誌より

緊急事態宣言が解除されたため、6/27より例会を再開しました。

6/27

久しぶりの例会。天気予報が悪かったせいか、約20名と少な目でした。メニューは、東山野外走。東山までの道のりは直射日光を浴びましたが、一万歩コースは木陰で走りやすいですね。1時間ほど走りこみ、帰り道にはみんなでガリガリ君で体を癒しました。



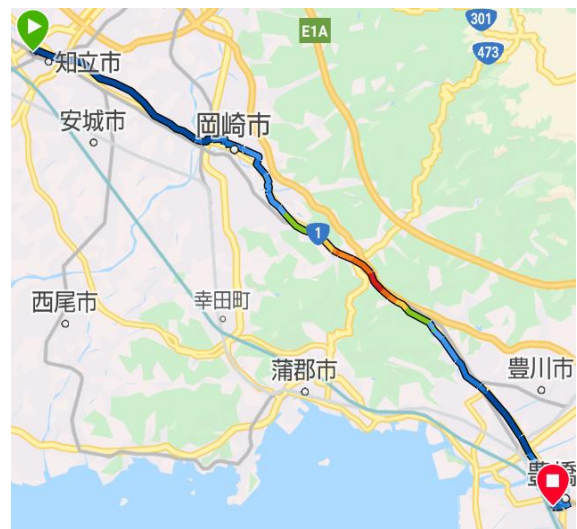
☆話題提供

緊急事態宣言のため、走友会のマラニックは中止になりました。そこで、自主練習で東海道を一人で走ってみました。コースは県内ということで、知立～豊橋としました。(6/5 香山)

- ・ほぼ国道1号線に沿ったコース。岡崎の「二十七曲がり」は迷って断念しました。

- ・松並木が多く残っています。藤川、御油の松並木がきれいでした。

- ・本宿の先は峠になっています。中山道と比べると楽勝ですね。(地図ルート of 赤は標高が高い；ガーミンで標高153m)。



コース

- ・御油～豊橋間は、往時の面影はほとんど残っておらず単調でした。御油の少し先の国府駅ゴールがいいかもしれません。

- ・知立～豊橋間47kmをキロ6で走りました。帰りは名鉄で、ほぼ走ったコースを引き返しました。名鉄特急でも30分かかります。



藤川の松並木



御油の松並木