

走友

2022年5月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆集合時間・場所のお知らせ

☆5月の例会メニュー

☆マラニックについて

☆例会日誌より

☆コーチからのアドバイス

vol.13 ～骨盤の前傾、腰高フォーム～

☆コスモガ-漂走記プチ～名古屋市内の旧飯田街道（3）

☆水曜練習5月メニュー

※有志による自主練習会

☆集合時間・場所のお知らせ

7:00:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

・給水は各自が必ず用意してきてください。

（参考）6月～9月の例会集合時間は6:30です。

☆5月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
5月1日	距離走（最大）25km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で） Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
5月8日	インターバル 3000m→2000m→1000m（レスト400mジョグ）	レストのジョグで心拍、呼吸を落ち着かせることを意識しよう。
5月15日	タイム計測走 5kmもしくは10km	トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう！
5月22日	野外走 牧野が池緑地（往復11km＋コース1周3km）	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！
5月29日	マラニック	
6月5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	ペース走です。集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。

☆マラニックについて

幹事：栴、小林一、田中慶

係：松木、中神、時岡、日面、志村、斎藤、岡本、坪井、富永

開催日：5月29日（日）雨天決行

集合場所：JR恵那駅 8:05

JR金山駅 AM6:47の中津川行最後尾にご乗車ください。

鶴舞、千種、大曾根からご乗車でもOKです。恵那駅着は7:58です。

コース：恵那駅8:15頃スタート、阿木湖→日本一の田園景観展望所

→岩村の古い町並み→花白温泉（約23キロ）

花白温泉入浴後、明知鉄道の一両を貸切、列車の中で宴会をします。

恵那駅 8:15 阿木湖ダム、田園景観日本一の展望所、岩村の古い町並み、等で休憩

↓

花白温泉 11:00 入浴 （注:営業は11時からです。550円）

電車乗車 11:56 貸し切り車両ではありません！時間厳守でご乗車ください！

↓

明智駅着 12:10

明智駅発 12:34 トイレは乗車前に済ませておくこと！車内にトイレはありません！

↓

恵那駅着 13:24 解散、気を付けて名古屋までお戻りください

※参加費 3,000円（余った場合は返金の予定）

※ご家族等、会員でない方の参加費は3,500円です。余った場合の返金はいたしません。

貸し切り列車の乗車人数には限りがあります。参加人数によりご辞退いただく可能性がございます。

※ウォーキングの人は8:04発で明智まで行き、12:34の明智駅発で合流します。

※ウォーキングの人は恵那⇒明智間の乗車料金690円が別途必要です。

参加表明は5月15日の例会までをお願いします（できるだけ早めをお願いします）。

よろしくお願いいたします。

☆例会日誌より

2022.4.3 お花見ラン

今年も山崎川の桜を満喫しながら走りました！



2022年4月3日天白川走友会 山崎川花見ラン



2022.4.10 申告タイムトライアル

5km					
No	氏名	申告タイム	実績タイム	差	順位
1	平野	23:30	23:25	0:05	1
2	伊熊	32:00	31:52	0:08	2
3	甘粕	33:00	32:08	0:52	3
4	香山	24:00	22:53	1:07	4
5	田中慶	30:00	28:19	1:41	5
6	松本	35:00	32:36	2:24	6
7	阿部	32:00	29:33	2:27	7
8	岡本	32:00	28:21	3:39	8
9	大井	32:00	27:53	4:07	9

10km					
No	氏名	申告タイム	実績タイム	差	順位
1	小川	35:50	35:49	0:01	1
2	柊	40:50	41:00	-0:10	2
3	中神	49:00	48:45	0:15	3
4	横山	50:00	50:28	-0:28	4
5	尾上	41:00	41:51	-0:51	5
6	小林一	43:00	42:08	0:52	6
7	日面	46:00	46:55	-0:55	7
8	山崎聖	49:00	46:25	2:35	8
9	三森	49:00	46:25	2:35	9
10	柴田	50:00	47:05	2:55	10
11	松山	55:00	51:39	3:21	11
12	岸端	50:00	46:27	3:33	12



コーチの小川です。ランニングフォームについて骨盤を前傾させるとか、腰高フォームが良いとか言われているのを聞いた事があると思います。どんなフォームの事で、それがなぜ良いのか僕の考えを述べさせて頂こうと思います。

1. 骨盤の前傾、腰高フォームとは

骨盤は前後に傾きます（図1）。ランニング中の大腿骨（太ももの部分）は、骨盤に対して一定の角度で動きます。振り出した脚の着地点が前過ぎたり後過ぎたりするとランニングの効率が悪くなるため、骨盤をランニングに適した角度に保つことで効率の良い走りが出てくるようになります。骨盤を少し前傾させると、脚が真下で着地するようになり、脚がまっすぐ立っている分、腰の位置が高くなるので腰高フォームに自然になります。従って、骨盤の前傾＝腰高フォームだと僕は思っています。

2. 効率の良い走りとは

着地の時に着地点の真上に重心があると効率が良いランニングが出来ると思います。重心とはおへその辺りと考えて下さい。厳密には着地した瞬間はまだ足に荷重がかかり始めた状態なので、若干重心より前で着地して、その後、脚に加わる荷重が増え始めた時に重心が着地点の真上くらいになるのが理想だと思います（図2）。なぜその様な着地位置が効率が良いかというと、ランニングの推進力は、体重と脚のバネで地面を蹴る力なので、着地点が前過ぎるとブレーキになり、着地点が後過ぎると蹴る力がしっかりと地面に伝わらなくなるためです。地面からの大きな反発を得るためには着地する位置をちょうど良いところに持ってくる事が重要になります。

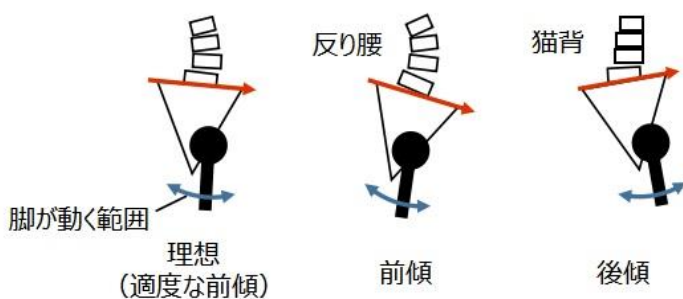


図1 骨盤の傾き



図2 着地点と重心

3. 理想のフォームの作り方

とはいうものの、足が地面に着地してから離れるまでの時間は一瞬なので、重心が着地点の真上に来ているかどうかはなかなか分かり難いと思います。僕も正直良く分かりません。何となく分かるのは、体重がしっかり足に乗っているかどうかくらいです。では、どうやったら重心が着地点の真上に来る理想のフォームに出来るかという、最初に述べた骨盤を少し前傾させるというところに繋がります。骨盤を少し前傾させると、脚の動く範囲が決まるので、自然と着地点が重心の真上くらいに来るフォームになります。

骨盤の前後の傾きは腰に手を当てて動かしてみると分かります。骨盤を動かすのが難しいという人は背筋を伸ばしたり、猫背にしてみると自動的に骨盤も動くので分かると思います。猫背にすると骨盤は後傾し、背中を反らすと骨盤は前傾します。背筋を伸ばし過ぎるといわゆる反り腰となり過度な前傾になるので適度な前傾にしてください。この様に、骨盤の傾きと背筋は連動しているので、骨盤の前傾が難しいという人は背筋を伸ばした良い姿勢を意識すると自然と骨盤は適度な前傾になると思います。

あと、自分のフォームがどうなっているのか、ビデオや写真を撮ってもらって確認すると良く分かると思いますのでお願い出来る人がいれば試してみてください下さい（図3）。今回は以上になります。



図3 連続写真によるフォームの確認

☆コストパフォーマンス - 漂走記プチ～名古屋市内の旧飯田街道 (3)

3月号の関連資料を下記にアップしました。興味のある方はぜひご覧ください。

[江戸時代にも居た！ダイバーシティなお殿様！\(tempaku-rc.com\)](http://tempaku-rc.com)

☆水曜練習5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?)			
★走りやすい季節、身近なクロカンで筋力強化・バランス感覚養成がおすすめです。 (オアシスの森・天白公園・滝の水緑地・大高緑地など)			
★例会で少し長めの距離、瑞穂でスピードとペース感覚、セットで考えるとよりベター。			
★水曜練習は有志の練習会です。参加は任意・自己責任でね♥			
日時	グループ	メニュー	記事
1日		25km走	(参考:例会)
4日		祝日のため瑞穂練習休み	北陸も18時以降休みです、ご注意ください。
8日		(3000m+2000m+1000m)レペティション	(参考:例会)
11日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	GWでなまった身体に刺激を入れましょう。
	B	①400m×10本I(つなぎ200m)	
15日		10kmTT	(参考:例会)
18日	A	①5000mT+rest+②5000mT	少し長めのレペティション。走りやすい今のうちに！ 2本目で落ち込まないように！
	B	①3000mT+rest+②3000mT	
22日		マラニック	(参考:イベント)
25日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	久々の尼練メニューで中距離スピードにチャレンジ！
	B	①1500m×2本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	
29日		2.5時間走	(参考:例会)

※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♪)

☆大会申し込み情報

大町アルプスマラソン 2022.10.16(日)開催 定員1000人、7000円 5月中旬募集開始

金沢マラソン 2022.10.30(日)開催 定員12000人、15000円

～5月25日(水) 17:00まで (※定員を超えた場合は抽選)

横浜マラソン 2022.10.30(日)開催 定員23000人、20000円

～5月17日(火) 23:59まで (※定員を超えた場合は抽選)

しまだ大井川マラソンinリバティ(非公認) 2022.10.30(日)開催 定員6000人、10000円

6月1日(水) 申し込み開始

富山マラソン 2022.11.6(日)開催 定員14000人、13000円

～7月29日(金) 先着順

おかやまマラソン 2022.11.13(日)開催 定員12000人、14000円

～5月16日(月) 23:59まで (※定員を超えた場合は抽選)

つくばマラソン 2022.11.13(日)開催 詳細は6月決定

松本マラソン(非公認) 2022.11.13(日)開催 定員10000人、12000円

5月16日(土) 10:00募集開始

神戸マラソン 2022.11.20(日)開催 定員20000人、詳細未定

防府読売マラソン 2022.12.4(日)開催 詳細未定

青島太平洋マラソン 2022.12.11(日)開催 定員10500人、11800円 詳細は6月1日発表

各自で最新情報を確認ください。