

走友

2022年8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

☆8月の例会メニュー

☆次期会長選挙結果

☆ミニ駅伝のご案内

☆ザバス勉強会のご案内

☆コーチからのアドバイス vol.15 ～転倒について～

☆例会日誌より

☆コストが「-」漂走記[®] 名古屋市内の旧東海道(1)

☆水曜練習8月メニュー

※有志による自主練習会

☆大会申し込み情報

☆集合時間・場所のお知らせ

6:30:菅田橋下

・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。

☆8月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
8月7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14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。
8月21日	申告タイム 5kmもしくは10km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう!
8月28日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5km+コース1周4.5km)	暑さに負けず、東山の木陰を駆け抜けろ! 暑さが厳しければ東山まで自転車で移動。
9月4日	距離走 (最大) 15km 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。
9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。

☆次期会長選挙結果

・次期会長：椛 宏一 (1名による推薦)

7/3に次期会長の立候補、推薦を締め切りました。
推薦1名の届出があり、現会長の椛 宏一さんでした。

よって、次期会長は椛 宏一さんに決定されたことをご報告致します。

早速新体制の組閣に入りますが、打診の有った方は快くお引き受けいただくよう、
お願い致します！

☆ミニ駅伝のご案内 担当 小川、尾上

9/18に毎年恒例のミニ駅伝を開催します。

今年もコロナ禍の中での開催となりますので、3密を避けながら非接触リレー方式で行います。短い区間も設定します。チーム力が拮抗する様にチーム編成しますのでスピードに自信の無い方も遠慮なくご参加下さい。

お子さんの参加もOKです。チーム編成の参考にするため走力を教えてください（1500m〇分〇秒など）。

コロナが怖くて家に閉じこもっているより、みんなで楽しく運動して免疫力を高めていきましょう！

ついては、参加者募集しますので、ご希望の方はお名前と参加方法（①～③）をML、例会等で、小川または尾上までお知らせください。

- ①選手（必ず走りたい人）
- ②選手（場合によってはサポーターも可）
- ③サポーター

申告期限：9/4（日）例会までにご連絡下さい。

* 賞品準備やチーム編成のためご協力ください。

☆ザバス勉強会のご案内

ミニ駅伝の後、株式会社明治の栄養士をお招きして勉強会を実施します。

日時： 9月18日（日） 10：30 ～ 11：30

場所： 八事東コミュニティーセンター（総会と同じ場所）

講師： 永谷 美沙（ながや みさ） 先生（株式会社明治 管理栄養士）

（株）明治にはザバス（プロテイン）やVAAM（アミノ酸）の商品があり、これら商品をランナーに広く知っていただきたいとのことです。勉強会では、プロテインやアミノ酸の有効性や、アスリートが効果的に活用した事例紹介を通して、私たちランナーの記録向上や健康維持へのヒントが得られることと思います。またサンプリング（試供品）もあるとのこと。ミニ駅伝の後、ぜひご参加いただき、マラソンシーズン到来に備えましょう！

会場案内図



☆コーチからのアドバイス vol.15 ～転倒について～

コーチの小川です。最近、暑さでバテているせいか自分も含めてコケる人が多いです。今回は転倒について考えてみたいと思います。

1. 転倒のメカニズム

まず、なぜコケるのでしょうか？それは、後ろになった脚が地面から離れて前に出そうとした時に、引っかかって前に出せなくなり、着地すべき脚が間に合わなくなるので転倒します。引っかかる原因は段差や、後ろを走っている人と脚が交錯するなどがあります。

まず段差ですが、地面を離れる瞬間は、どんなに小さな段差でも引っかかる可能性はあります。ただ、元気良く走っている時は脚が地面から離れる角度が大きくなるので、引っかかる可能性は小さくなります。疲れて脚が重い時ほど小さな段差でも引っかかる様になるので注意しましょう。段差が無くても、本当に脚が上がっていない時はソールのゴムと地面の摩擦で転倒する事もあるので疲れている時ほど注意しましょう。

次に、後ろの人に足を引っ掛けられる場合。これはトラックを走っている時や、マラソンで集団になって走っている時に良く発生します。後の人が接近してきたら、コースをずらすなどして脚が交錯しない様に対策しましょう。向かい風の時に風よけにしようとして接近する人は、コースをずらしても付いてくる場合が多いので、危険だと思ったら風よけは良いけど、脚が交錯しない様に注意して下さいと険悪にならない程度にお願いしましょう。

2. 転倒しないために

では、転倒しないために注意する事を挙げます。昼間走る場合は良いのですが、夜に走る場合は、なるべく地面が見える明るいところを走りましょう。目で段差を確認していれば、体が段差に備えるので、引っかかる事は少なくなります。あと、なるべく段差の少ないフラットな路面を走る事もリスクを減らします。歩道は意外と街路樹の根っこが舗装を盛り上がらせたり、コンクリートの継ぎ目の段差があつたりと凸凹が多いので注意しましょう。いつも走る道なら、脚が引っかかる場所って決まっていないでしょうか？そういう場所があるなら覚えておいてその場所は特に注意しましょう。

レースで後ろに人が来た時の注意事項ですが、上にも書きましたがコースをずらす。また、自分のペースが一定じゃないと、減速した時に後ろの人がつんのめって脚が接触する事もあるので一定ペースで走りましょう。あと、前の人を追い抜く場合に、アウトから抜いてすぐにイン側に寄せると、抜いた人の脚が自分の脚に引っかかる事がありますので、抜いた時は十分距離を取って元のコースに戻る様にしましょう。

3. 転倒してしまったら

不幸にして転倒してしまった時の注意事項です。脚が引っかかって、地面に叩きつけられるまで少し時間があります。この時間に少しでもやれる事をやっておくとダメージを小さくすることができます。ポイントは無理に手で踏ん張ろうとせずに極力体を傾けてくるりと回って衝撃を和らげる事です。大根おろし器の上で大根を滑らすと削れていきますが、転がすと削れません。人間の皮膚も同じで滑ると傷が深くなりますが、転がれば小さな傷が広範囲に渡るかもしれませんが傷は浅くて済むので治りが早いです。

また、手で踏ん張ろうとしたり、肩、膝などを打ち付けると一部分に大きな力が働くので骨折の危険性が増します。衝撃を少しでも和らげるために極力転がって瞬間的な力を逃がす様に、短い時間ではありますが努力をしましょう。

上手なコケ方はネットの動画などに”ランニング”、”転倒”などのキーワードで検索すると出てきますので参考にして下さい。広い場所で畳やマットなどあれば転倒の仕方の練習をしておくのも良いと思います。

☆例会日誌より

2022.7.17 タイムトライアル

11.2km				
順位	氏名	結果	10km換算	ペース
1	小川	41:55	37:26	03:45
2	尾上	45:40	40:46	04:05
3	久保	45:59	41:03	04:06
4	小林一	49:05	43:49	04:23
5	鏡味	50:43	45:17	04:32
6	松田	50:59	45:31	04:33
7	日面	51:03	45:35	04:33
8	前川	52:11	46:36	04:40
9	松山	1:01:45	55:08	05:31
10	大井	1:05:58	58:54	05:53

5.87km				
順位	氏名	結果	5km換算	ペース
1	平野	29:13	24:53	04:59
2	小山	34:58	29:47	05:57
3	岡本	35:00	29:49	05:58
4	伊熊	40:50	34:47	06:57
5	松本	41:24	35:16	07:03
6	甘粕	50:09	42:43	08:33

☆コストパフォーマンス - 漂走記が名古屋市内の旧東海道(1)

忘れたところにコストパフォーマンスです。

「旧街道を走る」となると、やっぱり東海道を忘れてはいけません！そうです！多分誰もが一度や二度耳にしたことがある東海道。

江戸幕府が定めた主要5街道(東海道・中山道・日光街道・奥州街道・甲州街道ね♪)があり、その中でも江戸日本橋～京都三条大橋を結ぶ東海道53次がトップを飾る大動脈です。現代の国道1号、鉄道なら東海道本線のベースになった道でもあります。

その東海道は、もちろんのこと、我が名古屋市内を通っており、ゆっくり走れば(歩けば)歴史を十分に楽しむことができます。3~4回(多分...)に分けてご紹介していきたいと思います。さて、出発地点は、利便性も考えて名鉄有松駅としましょう。準急と普通のみ停車ですが、駅前には立派なMAXVALUEもあり、給水・給食買ったり、ちょっとした着替えをしたりできますし、車ならコインPもたくさんあって何かと便利です。

MAXVALUEと反対側(南側)出口から階段を降りて、さあ、runをスタートさせましょう！旧東海道は1本南の道です。まだ汗もかいてませんが、左右両側、いきなり旧街道オーラ満開です！

そうです、絞りで有名な有松の古い街並みです(写真①)。全国に126ヶ所ある「重要伝統的建造物群保存地区」の1つになっています。

いきなりパンチを食らわしましょう！

ガイドブックやネット記事等で「有松宿」、と紹介されるケースがあつたりしますが、厳密にはありえない表現なのです。なぜなら宿場ではないからです。

東海道は53次、と江戸幕府により定められていました。そしてその中に有松は入っておりません。それは公式には宿場を名乗ることができないことを意味します。

お隣鳴海宿と池鯉鮒(ちりゅう)宿の間が少し長いので、休憩所兼お買い物スポットとして栄えたのが有松集落なのです。今で言う「道の駅」みたいなものでしょうか。こういうのを「間の宿」といいます。



写真① 有松街並(東)



写真② 有松街並(西)

さて、今日の予定では西（鳴海方面）に向かいます。実は東側の方が少しだけメインではあるんですけど、西側にも古い建物はたくさんあり、いきなり我々ランナーを温かく迎えてくれます（写真②）。この写真の建物も、1791(寛政3)年に絞商の店舗として建造されたもので、現在、一部が簡易な観光案内所になっています。

全部紹介したらキリありません。そのままさらに東海道を西へ。せっかくのレトロ気分のなか、目の前に国道302号の高架が見えてきました。

東海道は高架をくぐってそのまま直進ですが、ほぼ高架下ともいえる所にあるのが、「有松一里塚跡」(写真③)。道の両側に、フチ公園風に整備されています。

さて、今日の予一里塚は文字通り一里(約4km、正確には3.93.....km)ごとに全国主要街道に置かれたもので、主に榎が植えられ、旅人たちの良き目安となりました。現代ならキロポスト兼道しるべ、といったところでしょうか。

さらに足を進めます。MAXVALUE左京山店を過ぎ、「四本木」の信号に出ます。左折すると名鉄左京山駅です。名古屋市民的には県営大高緑地公園の最寄駅というイメージですよね。左京山という地名は、室町時代、左京さんという人物が持っていた山、というのが由来となっています。

名鉄名古屋本線の駅名は、由来などを大切に付けてられているので、「鉄道と歴史」を繋げて考えるのには良い教材になりますよ。

ここでも目の前の大高緑地公園に揺らぐことなく、左京山という地名を駅名にして大切に守ってくれています。

はい、街道をそのまま進みます。「平部北」の交差点。左手少し離れた所に、ステーキのあさくまがあるのが目印です。この交差点にあるのが、「平部町常夜灯」です(写真④)。

1806(文化3)年に設置されたものが、今もこんな街中に普通に残されてるんですね。

まだ街灯もライトアップもなかった時代、この常夜灯を見て、「そろそろ鳴海宿だなあ」と思ったに違いありません。そう、まもなく幕府公認の宿場町、鳴海に入ります。

まだまだ話は尽きませんが、紙面の都合もありますからね。次回に回すとしましょう。



写真③ 有松一里塚



写真④ 平部町常夜灯

☆水曜練習8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。
 ★北陸利用不可の場合、急遽川名公園に変更する場合があります。(天白グループライン参照)
 ★給水はしっかり取りましょう。

日時	グループ	メニュー	記事
3日	A	①5000mT+rest+②400m×3本F(つなぎ200m)	多分第8回天白なんちゃって記録会。 くそ暑い中でどれだけ走れるか現状把握しましょう。
	B	5000mT+jog	
7日		20km走	(参考:例会)
10日	A	①4000mP+rest+②200m×10本I(つなぎ200m)	①でペース感覚を戻すイメージ。 ②で体のキレを戻しましょう。
	B	①3000mP+rest+②200m×7本I(つなぎ200m)	
14日		2000m×3本R	(参考:例会)
17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。
21日		10km申告タイム走	(参考:例会)
24日	A	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×5本F(つなぎ200m)	2種類のペースを体感。
	B	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×5本F(つなぎ200m)	
28日		1.5時間走	(参考:例会)
31日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+ ②200m×3本F(つなぎ200m)	①1本ごとに全力で! 尻すぼみにならないように。
	B	2000m×3本R(つなぎ800m)	1本ごとに全力で! 尻すぼみにならないように。
(9月)4日		15km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(ウィンドスプリント) 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

～8月21日(日) 先着順

あいの土山マラソン 2022.11.6(日)開催 定員3000人、7000円 ～8月31日(水)

いびがわマラソン 2022.11.13(日)開催 ハーフのみ 8000人 ～8月26日(金)

富士山マラソン 2022.11.27(日)開催 定員8500人、14500円

～9月30日(金) 先着順

防府読売マラソン 2022.12.4(日)開催 定員3200人、13000円

8月1日(月) 申し込み開始 抽選

東海ハーフマラソン 2022.12.11(日)開催 定員3000人、5000円 ～9月9日(金)

加古川マラソン 2022.12.18(日)開催 定員4000人、8000円

8月16日(火) 20:00申し込み開始

いぶすき菜の花マラソン 2023.1.8(日)開催 定員10000人、10000円

8月1日(月)～10月10日(月) 先着順

愛媛マラソン 2023.2.12(日)開催 定員10000人、12100円

8月1日(月)～8月14日(金) 20:00 抽選

北九州マラソン 2023.2.19(日)開催 定員11000人、15000円

8月1日(月) 10:00～9月2日(金) 20:00 抽選

熊本城マラソン 2023.2.19(日)開催 定員11000人、14500円

9月1日(木) 10:00～9月26日(月) 17:00 抽選

大阪マラソン 2023.2.26(日)開催

8月4日(木) 12:00～ 詳細はHPを確認ください。

東京マラソン 2023.3.6(日)開催 定員38000人、23300円

一般枠 8月29日(木) 11:00～9月9日(金) 17:00 抽選

名古屋ウィメンズマラソン 2023.3.12(日)開催 19000円

一般枠 9月15日(木) 20:00～9月21日(木) 23:59 抽選

びわ湖マラソン 2023.3.12(日)開催 定員7000人、15000円

～10月31日(月) 先着順 残りわずか

各自で最新情報を確認ください。