

#### 2023年3月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

#### ~目次~

☆集合場所のお知らせ

☆集合時間について

☆3月の例会メニュー

☆天白川走友会創立45周年記念行事の御案内

☆メーテレ駅伝結果

☆コーチからのアドバイス vol.21~レースペースについて~

☆水曜練習3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。

## ☆3月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	練習目的
3月5日	距離走(最大) 25km A4:00~6:00/k(ペースは参加者内で) Bフリー	ウェメンズに向けての仕上げのペース走
3月12日	インターバル 1000m×5本(レスト3分~4分/400m)	心肺機能強化。本数を5本にしているので、 普段のインターバルよりペースを落としても よし!
3月19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!
3月26日	野外走(花見ランに変更の場合あり) 滝の水公園(往復11km+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!
4月2日	距離走(最大)20km(花見ランに変更あり) A4:00~6:00/k(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。
4月9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!

### ☆天白川走友会創立45周年記念行事の御案内

祝45周年!大型観光バスにて団体で「第41回南木曽町・妻籠健康マラソン」に参加し、その後 入浴、記念宴会を催し夕方天白に帰着するツアーを企画中です。奮ってのご参加をお待ちして おります。

【現在までの企画検討状況】 (文章中 敬称略)

日程:2023年6月4日(日)

### ☆集合、出発

出発:朝6:00頃(変更有、途中乗車場所は従来通り、新瑞橋・吹上を予定)

場所:菅田橋南側、ピッゼリアマリノ前

会場着:8:00頃

\*バス乗車人数はおよそ50名。(申込みによって変動あり)

\*参加資格は会員、会員家族、会友、会友家族、天白川走友会に在籍したことがある者、 既知の会員紹介のラン友

#### ☆レース 第41回 南木曽町・妻籠健康マラソン

距離: 10km(高校生以上)、6.1km(中学生以上)、3.3km(小学生以上) 1.9km(子と保護者のペア)

- \*レースへのエントリーは各自で申し込んでください。 会からの費用補助はありません。
- \*マラソン大会申込方法
- ①スポーツエントリー https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/89638
- ②ランネット https://runnet.jp/cgi-bin/?id=311913
- \*エントリー費:大人4,000円、小・中学生2,000円、ペア4,000円
- \*エントリー締切:3月31日(金) 定員埋まり次第締め切りです! 参加予定の方は、すぐにお申込みください。

表彰式: 各部門8位までゴール後順次表彰式

#### ☆入浴、宴会、帰路

- \*バスで移動後、入浴、宴会の順で実施
- \*入浴、宴会場:クアリゾート湯舟沢(岐阜県中津川市神坂280番地)を予定
- \*17:30~18:00頃、名古屋到着の予定

#### ☆全体通して

- \*参加費未定(6000円以内+レースエントリー費) \*決まり次第ご案内致します。
- \* 行事参加表明: 3月31日 (金)締切 例会、ML (アンケートツール使用予定)にて受付

必要事項:参加者氏名、レースへのエントリー有無(有の場合は距離を明記)

お子様参加の場合は年齢と人数も追記

(締切後の追加申込、キャンセルは個別に対応します)

\*今後予定変更もあります。ご承知おき下さい。

幹事: 椛、香山、平野、役員全員

係: 石上夫妻、志村、岡本、斉藤、中神、小林丈、富永、河村 以上

# ☆メーテレ駅伝結果

天白川走力	ラ会A	1:16:08	総合16位
		ラップ	ペース
1区	須山	17:46	03:31
2区	山﨑	21:39	04:11
3区	木下	18:39	03:36
4区	小川	18:04	03:30

天白川走想	支会B	1:47:36	総合111位
		ラップ	ペース
1区	小林亜	23:36	04:41
2区	小山	28:42	05:33
3区	阿部	29:26	05:42
4区	川邊	25:52	05:00

天白川走友	え 会C	1:31:56	総合57位
		ラップ	ペース
1区	長谷川妻	21:23	04:14
2区	鏡味	22:55	04:26
3区	三森	23:34	04:33
4区	松木	24:04	04:39

女子チームの部優勝	賞 状 200m駅后 5付サールの第 1 位 プレイー (115 天白川走友会C 様 記録 1時間3分56秒 哲テールルス大会におっては使用から 度 あっ成長を知ったましたので その乗を加えたましたので その乗を加えたましたので
	マランJJ:ラタイス202

天白川走友	ラ 会 D	1:32:49	総合58位
		ラップ	ペース
1区	平野	23:08	04:35
2区	香山	23:08	04:28
3区	柴田	22:54	04:26
4区	長谷川夫	23:39	04:34

			***************************************
天白川走友会E		1:38:08	総合76位
		ラップ	ペース
1区	田中慶	26:07	05:11
2区	中神	24:36	04:45
3区	小林一	21:26	04:09
4区	松山	25:59	05:01



Tのポーズ

### コーチからのアドバイス vol.21 ~レースペースについて~

コーチの小川です。名古屋ウェメンズマラソンも近づいてきました。今までもフルマラソンのペース配分について何度かお話したことはあると思いますが、最近の自分の走り方も含めてお話しようと思います。

#### 1. まずは適切な目標タイム

どんなに素晴らしいペース配分を考えても、実力に見合った目標を立てなければ途中で失速したり、十分な実力を出し切れないままゴールしたりしてしまいます。ペース配分は、まず今の実力でギリギリ狙えるような適切な目標を立てた時に、最も効率良く力を発揮するための作戦です。目標タイムの設定についてはここでは詳しく説明しませんが、直前で走ったマラソンや、ハーフマラソンなどのタイムや、他の人の距離別のタイムの相関などを参考に決めていきます。

#### 2. ポジティブラップ、ネガティブラップ

ハーフマラソンや10kmレースは、目標タイムを設定したら、目標タイムを距離で割ってイーブンペースで走れば0Kです。しかし、フルマラソンではなかなかイーブンペースで押し通す事は難しく、普通は30km位からエネルギーが切れてくるので徐々にペースを落としながらも大きなペースダウンにならない様に粘ってゴールするのが一般的です。前半のラップより、後半のラップの方が増加(=ポジティブ)する事からポジティブラップと言います。逆に前半のラップより、後半のラップの方が減少(=ネガティブ)するペース配分をネガティブラップと言います。

#### 3. 大阪国際女子マラソンの実例による解説

図1に2023年の大阪国際女子マラソンで普段一緒に練習をしているサブ3前後の方たちのペース配分を載せさせていただきました。それぞれ特徴のあるペース配分なので実例を元に説明します。グラフは横軸に距離、縦軸に5km毎のペース、線で引き出している数字はゴールタイム、後半/前半の比率を示しています。100%はイーブン、100%を超えるとポジティブ、100%より小さいとネガティブです。

まずAさん。この方は知り合いではありませんが、愛知県勢のトップタイムで、理想的なペース配分で走っているので参考に載せました。後半/前半比率102%、後半の落ち込みはなだらかで、ちょっと余力が残っていたのでしょう、ラスト2.195kmは力を振り絞ってペースを上げています。市民ランナーらしいのですが、2時間35分台で実業団に食い込むタイムで理想に近い走り方だと思います。

Bさん、Cさんはサブ3常連で、後半/前半も104%,105%と大きく崩れることなく理想に近いペース配分でさすがの走りをしています。

Dさんはこの日、少し体調が良くなかったみたいで、サブ3を狙ってスタートしますが、15kmのラップから落ち始めて後半/前半比率も106%とやや大きくなっています。この日の体調も含めて考えると、サブ3を狙うには厳しかったものと思われます。

Eさんは25kmくらいまでは何とか踏ん張っていますが、30kmからの落ち込みが大きく、後半/前半比率は110%とやや撃沈気味。スタミナ不足でサブ3を狙うならもう少しロング走の練習が必要と思われます。

破線で僕の考える理想のサブ3のラップを記載します。因みにサブスリーペースはイーブンペースでキロ4分15秒なので、ポジティブラップを前提とするなら序盤25kmくらいまではキロ4分11秒くらいのペースで走らなければなりません。後半/前半の比率は104%以下にするのが理想的と考えます。

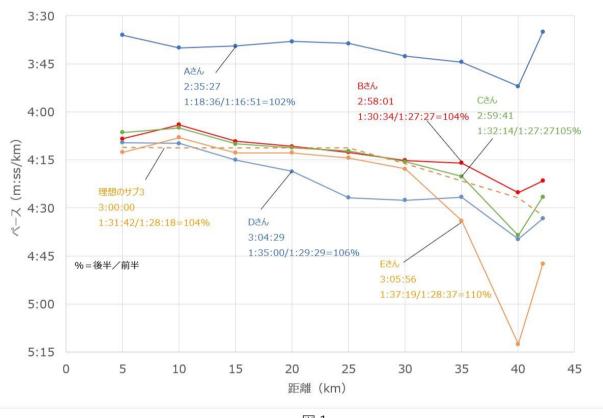


図 1

#### 4. 私の今シーズンの実例による解説

図2に2022年シーズンに私が走ったフルマラソン6レースのペース配分を載せます。北海道以外は後半/前半比率は104%以下です。地形の影響とかもありますが、黒部名水、青島太平洋は100%を切ってネガティブラップになっています。私も以前は大阪国際女子マラソンの実例の方たちと同様、ポジティブラップで走っていましたが、最近は加齢のためかタイムが落ちるばかりなので、いろいろな走り方を試してみようと思い、今シーズンは意識的にネガティブラップで走ってみました。感想は最終的に持てる力を出し切るのであればポジティブラップと遜色ないタイムが出せる気がします。また、ネガティブラップの方が前半余裕を持って走る

ので失敗が少くなると思います。後半、本当にペースを上げたり出来るのか?と自分でも思っていましたが、余力を持っていれば可能であり、後半ペースダウンしている人たちをじゃんじゃん抜いて行けるので意外と元気が出て後半でもペースを上げられます。

ポジティブラップの絶好の悪い例が北海道マラソンです。前半、キロ3分40秒から44秒くらいで25kmまで行ったのですが、ちょっと負担が大きかったみたいで、その後、止め処なくペースが落ちて行きました(T\_T)。この様に、ポジティブラップは自分の実力がその日にどのくらいかを見定める事が重要で、一つ間違えると大きくタイムを落とす結果となります。野球に例えるとセンターに飛んだ球をキャッチャーに直接大遠投で返球するか?内野に中継して近い所から正確に返球するのが良いか?イチローの様にレーザービームでキャッチャーのミットにストライクボールを返球できれば良いですが、大暴投にもなりかねない、といったイメージです。

#### 5. ネガティブラップの走り方

ネガティブラップの具体的な走り方ですが、ポジティブラップと同様に25kmくらいまでは一定ペースで走ります。ペースは目標タイムを距離で割ったイーブンペースよりちょっと遅いペース、そして25kmを超えたら徐々にペースを上げて行きます。35km-40kmのラップがベストラップになるくらい余力を完全に出し切る様に走ります。40km通過時点で力尽きてペースが落ちてきても残りは2.195kmであと僅かです。そんなにタイムを落とす事は無いと思います。と、こんな感じです。いつも後半失速する人には特にお勧めです。良かったら試してみて下さい。

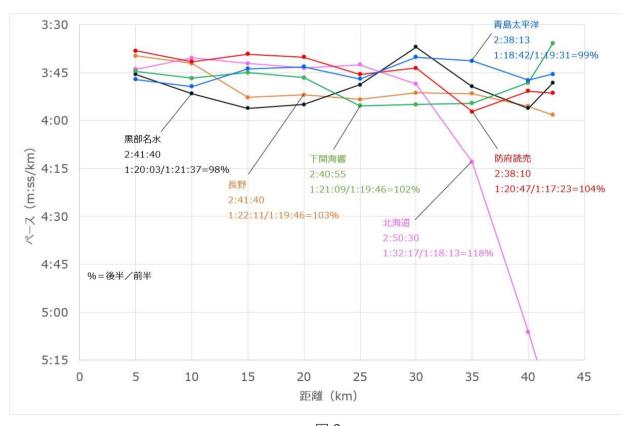


図 2

## ☆水曜練習3月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時~(於:川名公園、29日より瑞穂北陸)

# 今月のコンセプト(標語?)

- ★水練は自主練習会です。参加は任意・自己責任でね♡
- **★さあいよいよ北陸に帰りま一す(⋈®>▽<®)。**◆♡
- ★疲労を抜いて万全の体調で!今シーズンの締めくくり。

日時	グルーフ°	メニュー	記事
1 🗆	Α	①約400mI×10本(つなぎ200m)+②1000mT	基本のインタバルで刺激入れてフォームを意識。
1日	В	約400mI×10本(つなぎ200m)	基本のインタバルで刺激入れてフォームを意識。
5日		25km走	(参考:例会)
8日	women's	約5000mT+jog	ナゴヤウィメンズの最終刺激のトライアル。 最初の5kmをイメージ。
	一般	①約5000mT+rest+②400m×3本F(つなぎ200m)	第11回?天白なんちゃって記録会。力試し。
12日		1000m×5本I	(参考:例会)
150	Α	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	まだマラソンシーズン続いてます。
15日	В	①6000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	まだマラソンシーズン続いてます。
19日		10km申告タイム走	(参考:例会)
22.0	Α	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+ ②200m×3本F(つなぎ200m)	①3本ともしっかり走ることが目的です。 つなぎはレストでも可。
22日	В	2000m×3本R(つなぎ800m)	3本ともしっかり走ることが目的です。 つなぎはレストでも可。
26日		滝の水公園野外走	(参考:例会)
29日	Α	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	祝!瑞穂復活! まずは尼練でトラックに慣れましょう。
29日	В	①1500m×2本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	祝!瑞穂復活! まずは尼練でトラックに慣れましょう。

#### ※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♪)