

走友

2023年5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

☆5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

☆申告タイムトライアル結果

☆コーチからのアドバイス vol.23 ～長野マラソンでの千葉ちゃんトークショー～

☆コストパフォーマンスの漂走記①

☆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(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	練習目的
5月7日	時間走（最大）2時間 A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
5月14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21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28日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5k+コース1周4.5k)	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！
6月4日	45周年記念行事	通常の例会はお休み
6月11日	5000m×2本 レペティション レスト10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休めます。負荷は高いですが頑張って走りましょう！

☆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回南木曾町・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です。（文章中 敬称略）

日程：2023年6月4日（日）

☆集合、出発

出発：朝6:00（新瑞橋駅付近6:10頃、御器所駅付近6:20頃ピックアップ）

場所：菅田橋南側、ピッゼリアマリノ前

会場着：8:00頃

* 参加人数34名（大人31名、子供3名、4月25日時点）

* 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です。まだ若干席に余裕があります。ご希望の方承ります。

☆レース 第41回 南木曾町・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終了しました。

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）

* 17:30～18:00頃、名古屋到着の予定

☆全体通して

* 参加費 5000円＋レースエントリー費（レース参加者のみ）

入浴代、宴会代（飲み放題プラン）込み、子供の食事代は個別相談

* 行事参加表明は締め切りました

（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： 椋、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

☆タイムトライアル結果(2023.4.9)

5km

順位	氏名	目標タイム	実績タイム	差
1	ユディット	27:00	26:03	0:57
2	横山	26:00	26:28	-0:28
3	田中	28:00	26:56	1:04
4	小山	28:00	27:52	0:08
5	阿部	28:40	28:08	0:32
6	伊熊	35:00	33:43	1:17
7	松本省	35:00	33:43	1:17

10km

順位	氏名	目標タイム	実績タイム	差
1	小川	37:30	39:24	-1:54
2	前川	44:30	43:03	1:27
3	柊	45:00	43:16	1:44
4	小林一	45:00	44:13	0:47
5	岸端	46:00	44:39	1:21
6	中神	46:00	45:54	0:06
7	成田	53:00	46:38	6:22
8	柴田	50:00	46:47	3:13
9	松木	50:00	49:10	0:50
10	松山	52:00	51:24	0:36
11	川辺	1:00:00	56:56	3:04

☆コーチからのアドバイス vol.23 ～長野マラソンでの千葉ちゃんトークショー～

コーチの小川です。先日長野マラソンを走ってきたのですが、前日の受付をしていたところ、たまたま千葉ちゃんこと、千葉真子さんのトークショーが始まったので聞いていると、このコーナーで紹介すると良さそうなお話をしていましたのでご紹介します。

1. レース前は食物繊維を控える

食物繊維には排便を促す作用があるので、選手の頃はレース中にトイレは絶対行きたくないので極力取らない様にしていたそうです。長野マラソンという事で、蕎麦（そば）やおやきを食べたくなると思いますが、前日は控えましょうとの事でした。ここで、蕎麦やおやきの皮は炭水化物だから、炭水化物＝糖質で、取った方が良いのでは？という疑問が湧きました。家に帰ってネットで調べると、炭水化物＝糖質＋食物繊維で、蕎麦は白米に比べて豊富に食物繊維が含まれているとの事。蕎麦やおやきの皮は蕎麦粉で出来ているので千葉ちゃんの言っていることに納得しました。

ちなみに千葉ちゃんはレースの1週間前からアミノローディング（≡カーボローディングだと思います）をしていたそうです。前日は糖質の多いうどん、もち、カステラなどを食べていたそうです。

2. 前半調子に乗らない

長野マラソンの攻略法について質問があり、答えていた内容が、6kmくらいまで上り基調だけど、善光寺を過ぎると下りになり、つついスピードを上げてしまいがちですが、そこは調子に乗らずにぐっと抑えて走る事。前半、スピードを上げた分、後半に付けが回ってくるから前半は自重した方が良いとの事でした。僕の知っている限り、千葉ちゃんは長野マラソンは自分自身で走った事は無いと思いますが、コースの要所をちゃんと理解していてさすがだなって思いました。前半自重した方が良いとの意見はその通りだと思います。

3. ウォーミングアップ

市民ランナーはウォーミングアップしすぎている人が多い。ウォーミングアップで汗をかいてスタート前に汗が冷えて体を冷やしたら元も子もない。千葉ちゃんはスタート前せいぜい10分くらいジョギングして、2, 3本流しをする程度だったとの事です。一般市民ランナーでいうと、スタートのかなり前からスタートブロックに整列しているので流しとかは出来ません。そんな時は、その場でぴょんぴょんジャンプする。その時肩も揺らす。両手を上げて背筋を伸ばす。また伸ばす方向を変えればいろんなところが伸びで良いとの事でした。

4. 週に1回ケアの日

体が硬いと走りが硬くなる。1週間、毎日走るのであれば、そのうちの1日を走らずに体のケアの日にした方が走力向上には効率が良いと思うとの事でした。体のケアの日に柔軟性のメニューを取り入れて体を柔らかくすれば、可動域が広がって良い走りにつながるというお話でした。かくいう私もついつい1週間、1日も休まず走りすぎるタイプなので、ちょっと考え直そうと思いました。

5. 姿勢良く

ランニングフォームについてのアドバイスもありました。プロはなぜあんなに速く、長い時間走れるのか？それは力を入れっぱなしではなく、緩急付けながら力を入れるべきところでは入れて、その他は力を抜いて休んでいるからあんなに速く、長く走れるんだそうです。頭では理解できてはなかなか実践は出来ませんが、姿勢良く、リラックスして走る事かな？と思いました。姿勢良く走る事も大事だと言っていて、背中を丸めると呼吸し難いし、前に進まないとの事でした。姿勢を確認する方法として、背中にこぶしを当てて適度に背骨が反っていることを確認すると良いと言っていました。

6. 自分に合ったものを取る、練習で試す

最後にレッドブルや、カフェインを取ると良いと聞くのだがどう思うか？という質問がありました。千葉ちゃんは質問者に対して、逆に何のために飲むのか聞いていました。ごもっともなやり取りでした。千葉ちゃんは選手時代にレッドブルもカフェインも取っていなかったみたいです。自分のどこが弱いから何を採るか考える事が重要だと思います。それと、他人が良かったからと言って、自分に合うかどうかはまた別で、本番で初めて飲んだらお腹が痛くなったとかあるので、練習で試して下さいと言っていました。補足すると、本番は、練習では再現できない部分もあるので、試してみたいサプリメントがあるのなら、本番レース前に練習レースで試してみると良いと思います。

30分くらいのトークショーでしたが、こうやって書き下ろすと結構な内容でした。さすが世界選手権のマラソンメダリストですね！

☆コメダカ - 漂流記 - ち〜沓掛編①

素人の自分が相変わらずの不定期連載で大河ドラマに乗っかってみようという安直な企画ですが、お付き合いいただければ幸いです。

皆さん、大河ドラマ「どうする家康」見てますか？

いきなり我々の地元、名古屋市緑区の大高城のシーンから始まりましたね。

ところが酷評も少なくないようです。

要するに今までの家康像とあまりにも乖離があることが原因なのでしょう。

そもそも嫌なら見なきゃいいだけなのに...と思ったりもします。

コメダカ - 個人はこういう家康もありだと思って楽しく見えています。

あくまでも大河「ドラマ」ですからね。

歴史を楽しむ上で大切なことは、「歴史は仮説の学問」ということです。

現代を生きる人間で、リアルに徳川家康や織田信長にあった人は誰もいません。

プロやアマの専門家の皆様が様々な古文書や史料・地元に残る史跡や逸話などを地道に積み上げ、「きっとこんな人物だったんだな」と推定しているにすぎません。

そして遺跡の発掘を進めたり、どこかの古民家の蔵などから新たな史料が発見されると、今までのストーリーやキャラクターでは矛盾が生じる場合もあり、別の解釈や新説が出てくるわけです。

年代測定の技術も進んだおかげで、例えば西暦800年代のものと思われていたものが、再計測したら実はもっと古かった！なんてこともあるわけです。

そもそもわが日本国の元とされる邪馬台国にいたっては、いまだに場所すら確定されていません。（主に畿内説と九州説）

教科書で当たり前のように出てきて、1万円札の肖像にまでなった聖徳太子は、最近では厩戸皇子（うまやどのおうじ）と表現することが定説となりつつあります。

645年の大化の改新も、今では「乙巳（いっし）の変」なんて言い方をするようですし、その中心人物の1人は中大兄皇子（なかのおおえのおうじ）と習ったはずですが、最近では「なかのおおえのみこ」と呼ぶのが主流だそうです。

源平の合戦で大活躍の源義経。

一の谷の合戦の「鶴越の逆落とし」は超有名な奇襲作戦として語り継がれてますが、現在では別の人物がやったというのが通説になりつつありますし、その義経の名参謀、弁慶にいたっては実在すら疑問視されているようです。

弁慶がいなかったら安宅関を舞台にした「勸進帳」の名場面も当然なかったことになりますし、義経と弁慶をモデルにしたであろう、宇宙戦艦ヤマト2で真田技師長と斎藤始隊長が都市帝国を破壊するシーンも何だったの？ということになります(笑)

そして義経のお兄さんの頼朝さんが鎌倉に幕府を開きます。

「いい国（1192）作ろう鎌倉幕府」と語呂合わせで覚えたはずなのに、今では諸説乱立しながらも1185年説が主流になっています。

1600年関ヶ原の戦いも、東軍の徳川家康が桃配山に、西軍の石田三成が笹尾山に陣を張り、途中で小早川秀秋が東軍へ裏切って～というお決まりのストーリーも、様々な新しい史料によって変わりつつあります。

赤穂浪士の討ち入りなど最たるもので、あんなの、忠臣でも何でもありません。

様々な場所からいろいろな史料が発見され、今では浅野内匠頭がかねてより心の病を患っていて、江戸城内の松の廊下で突然刀を抜いて暴れ出し、吉良さんは巻き添えを食らったとされるのが通説となりつつあります。

喧嘩両成敗になるはずもなく、赤穂藩が一方的に取り潰されたのは当然の裁定で、それにより失業した赤穂藩士たちが吉良さんを逆恨みしたというのが真実に近いと思います。

可哀そうなのは浅野さんではなく、吉良さんの方ですわ！

何が言いたいかというと、歴史は答えが1つではない、ということです。

10年前の正解が今も正解とは限りません。

徳川家康は冷静沈着で忍耐強く、大器晩成、というイメージが確かにありますが、それも「仮説」でしかないわけです。

(実際に家康に会ったわけでもないのに偉そうな?)先生から授業で習ったことをそのまま疑問に思わず事実と思い込んでから、松潤の新しい家康像に戸惑ってしまうんです。

前置きがどえりゃ～長くなってしまいましたが、「どうする家康」にも出てきた沓掛集落（現在の豊明市の一部）周辺を走って巡ることにしましょう。

名古屋市緑区と東郷町のほぼ境となる、白土まで走ってきました。

車だと悪名高い「白土西」の変則6叉の交差点ですね。

平針方面からだとここで右折します。

県道236号を豊明方面に走っていきましょう。

信号も少なく、1本道なのでリズム良く走れる道です。

愛知用水を超え、とにかく道なりに進みます。

豊明幼稚園を超えると、「むらさきや」、たい焼きがおいしい名店です。

このお店を過ぎてすぐに右斜めの道に。

特別老人ホーム、小さな神社を過ぎると、プレハブ風の水利組合の建物があります。
ここを右へと駆け上がっていくと「勅使池」です。
(緑区からみどりが丘公園経由でも到達できます)

1周2.7kmの散策コースが整備され、100mごとに表示もあります。
知名度はイマイチですが、コストパフォーマンスのホームコースでもあり、緑豊かな素敵なランニングコースです。
(写真①)

実はこの勅使池は室町時代末期に作られた人工のため池です。
そしてその由来を示す案内板も最近設置されました。(写真②)

ここから4kmほど東にある祐福寺(東郷町)へ天皇の命によって派遣された(これを勅使といいます)左中将経広という方が、その途中に立ち寄ってこの池の造成工事に関わりしました。
それが勅使池の由来となっています。

ちなみに左中将経広は祐福寺に参詣の際、この池の完成を祝して立派な門を寄進しました。
現在も「勅使門」としてその名を残しています。

そして当時から、この勅使池と祐福寺を結ぶ「道」があったことが想像できるわけです。

水利組合に戻ってきました。
今度は反対側に降りていきましょう。

正面、道路を隔てて野球場があり、右側にはテニスコートです。
野球場の右側に直線の道があり、ここを快調に走ります。
いよいよ「どうする家康」第1回に登場したあの場所に向かいます。

が！
紙面の都合もあるんです。
何だか今回はブログのような感じになりましたが(前置き長すぎ?)、次回にするとしましょう。



写真①勅使池runningcourse



写真②勅使池由来解説

☆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、身近な里山でクロカンがオススメです。筋力強化・バランス感覚を養いましょう。(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のペース感覚、瑞穂でスピード養成、2刀流で頑張りましょう！			
★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
4月30日		25km走	(参考:例会)
3日		祝日のため瑞穂練習休み ※2日に有志で実施	北陸も18時以降休みです、ご注意を。
7日		2時間走	(参考:例会)
10日	A	①4000mP+rest+②200m×10本I(つなぎ200m)	②GWでなまった身体にショートインターバルで刺激を入れましょう。
	B	①3000mP+rest+②200m×6本I(つなぎ200m)	
14日		3000m→2000m→1000m	(参考:例会)
17日	A	①(600mT→つなぎ200mジョグ→200mT) ×3set(set間つなぎ600m)+rest+②2000mT	気候の良さを利用してKGメニュー！ 600走って200繋いで200走って600繋いで1setです。 2種の距離を交互に走って負荷をかけましょう。
	B	(600mT→つなぎ200mジョグ→200mT) ×3set(set間つなぎ600m)	
21日		10kmTrial	(参考:例会)
24日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	インターバル、基本メニューです。 後半バテないよーに。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	
28日		東山野外走	(参考:例会)
31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	

※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：ビルトアップ走。

※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♪）