

走友

2023年6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

☆6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

☆コーチからのアドバイス vol.24～ストレッチについて～

☆水曜練習6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

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。

☆6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
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みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう！
6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！
6月25日	野外走 新しい野外走ルートを開拓予定	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！
7月2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9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。

☆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：菅田橋南側、ピッゼリアマリノ前 朝6:00

途中乗車場所：新瑞橋駅（三菱UFJ銀行新瑞橋支店前）6:10頃

御器所駅（AOKI前）6:15頃

*参加人数34名（大人31名、子供3名、5月28日時点）

会場着：8:00頃（第一駐車場） 受付会場まで徒歩約10分

☆レース 第41回南木曾町・妻籠健康マラソン

受付：仮装エントリーの人のみ受付が必要です。

荷物を預ける人はプログラムを確認の上、各自でお願いします。

（バスに置いておくこともできますが、会場から徒歩10分離れています）

距離：9:30より順次スタート（各自で出走時間を調べておいてください）

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）

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

12:00頃（表彰式終了後速やかに）第一駐車場へ徒歩移動

12:10頃 バス出発（遅れないように！）

12:40頃 クアリゾート湯舟沢到着

到着次第、受付、入浴

***タオルは各自持参をおすすめします。**

（バスタオル200円、フェイスタオル200円）

13:30 宴会開始（宴会場に入る前に**参加費（大人5000円、子供1000円）**を徴収します）

***トリビアクイズ募集中！盛り上げ芸募集中！**

（注：カラオケは有料ですので使用しません。マイクのみ借ります。）

***トリビアクイズの賞品をご準備ください。ご協力お願いします！**

*宴会は飲み放題付きです

15:30 宴会終了

15:45頃 クアハウス湯舟沢出発

17:30頃 御器所下車 17:40頃 新瑞橋下車 18:00頃 菅田橋下車

☆全体通して

***持ち物 参加費5000円、レースグッズ、入浴グッズ、宴会の賞品**

幹事： 椋、香山、平野、役員全員

以上

☆コーチからのアドバイス vol.24～ストレッチについて

コーチの小川です。今回も前回の千葉ちゃんトークに引き続き聞いてきた話になります。先日ランニング中にラジオを聴いていたら、青山学院駅伝チームの指導などで有名な中野ジェームス修一さんという方がゲストでストレッチについて話をされていて、ためになる話だったのでご紹介します。

1. ストレッチを行う頻度 20秒～30秒×2回～3回、セット数をなるべく多く

柔軟性の高い人は、筋肉が伸びているのではなく、筋肉の長さが長いのだそうです。前屈をするとき、1回目より2回目の方が良く体が曲がる事があります。あれは、繰り返して柔軟性が上がったように見えますが、筋肉の周りに筋膜という白い膜があって、いったん伸ばすと筋膜の抵抗性が下がるからとの事。筋膜は温度で緩むので、お風呂に入った後、筋膜の温度が上がって筋肉の抵抗性が下がる。筋肉の長さを長くするには毎日やる。温まった時、動いた後、風呂に入った後。やればやるほど良い。

2. どこまで伸ばしてよいか？ 無理しない事が重要

ストレッチには適度な伸ばし方というのがある。筋肉の中には筋紡錘というセンサがあって、伸ばし過ぎると防衛本能でこれ以上伸ばすなというサインを発するそうです。こうなると逆効果になるので、サインを発しない範囲で伸ばす事が重要。筋紡錘がオンになったサインは、伸ばし過ぎると筋肉が震え始めるので、そこまでやらない、震えたら戻す。

3. 運動前のストレッチ 運動前に静的ストレッチの必要は無い。

ストレッチには静的ストレッチと、動的ストレッチがあって、運動前に静的ストレッチするのは日本だけ。外国からくるとビックリする。トップアスリートでは運動前に静的ストレッチする選手はいないとの事。運動前にやるべき事は、筋肉の温度を上げる。関節を動かす。ジョギングをする。心臓の脈拍を上げる。準備運動から主運動の流れは、ジョギング→肩回す、股関節回す→主運動が基本。

ではなぜ日本だけ運動前に静的ストレッチをする様になったのでしょうか？1970年代にボブアンダーソンという人がザ・ストレッチングという本を書いて、ストレッチが広まったのだが、翻訳で準備運動でストレッチをするようなイメージで訳してしまったのが原因ではないか？とされている。外国では運動前の静的ストレッチ禁止だそうです。

4. 簡単に出来るストレッチ

普段簡単に出来るストレッチを紹介していました。座り仕事が多い人向けストレッチ：骨盤の上に乗っかっている腰椎をほぐす。椅子の真ん中に座って背筋を伸ばす→背もたれに着ける→腰を反らす→背中を当てる。これをリズムカルに繰り返す30秒（動的ストレッチ）→背骨の筋肉の温度が上がる→滑液が出てくる。

5. ストレッチは万能ではない

パーソナリティからストレッチで腰痛が良くなるか質問がありました。これに対し、痛めたことがある人は、その周辺の筋肉が硬くなっている。防衛本能で動かない様にしようとするが、やはり動かした方が良い。動かして痛くない事を体に教えていく。間違っただけを正しいものに変えていく事が重要。腰痛がストレッチで解消するか？という質問に対し、ストレッチが万能という訳ではない。筋肉が縮んでいると関節の間隔が狭くなって柔軟性が下がるのでストレッチした方が良い。ストレッチだけでなく筋肉で関節を支えているので筋肉を鍛えることも必要。

もう一つ、ストレッチはダイエットに効果があるかという質問に対し、ストレッチでエネルギーを消費するわけではないのでダイエット効果は無い。ダイエットするには筋肉量を増やして代謝を増やす事。ストレッチすると疲れ難くなり、運動しやすくなるので間接的にダイエットにつながる部分はある

6. なぜみんなストレッチしないか？

ストレッチはなかなか続かない人も多いですが、その理由は柔軟性が良い体を体感した事が無いからなかなかやらないのだそうです。3か月から4か月やるとほとんどの人が柔軟性が上がる。時間がたった後に過去の自分を振り返って効果を実感する。続ける事が大事との事でした。

運動前は動的ストレッチで筋肉の温度を上げる。運動後は運動で硬くなった筋肉を静的ストレッチで伸ばす。ストレッチで疲労を軽減する事も出来ます。ランニングの前後、面倒くさがらずにストレッチやりましょう！今回は以上です。

☆水曜練習6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?)			
★暑くなりました。給水をしっかり取りましょう。			
★トラックレースでスピードとペース感覚養い、秋以降に備えましょう。			
★練習会参加は任意・自己責任です。感染対策は万全に！			

日時	グループ	メニュー	記事
4日			45周年記念行事
7日	A	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×5本I(つなぎ200m)	戻すほみにならないように。
	B	①1000m×3本R(つなぎ200m)+rest+ ②400m×3本R(つなぎ200m)	
11日		5000m×2本R	(参考:例会)
14日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	久々のペース走は後半上げる感じで！ ラスト2000mフリー。
	B	①6000mP+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	
18日		10kmT.T	(参考:例会)
21日	A	①4000mP+rest+②200m×10本I(つなぎ200m)	①で体を慣らし、②のショートインターバルでスピード感を養います。
	B	①3000mP+rest+②200m×5本I(つなぎ200m)	①で体を慣らし、②のショートインターバルでスピード感を養います。
25日		野外走(場所未定)	(参考:例会)
28日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	インターバルの基本メニュー。暑さに負けないぞ！
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	インターバルの基本メニュー。暑さに負けないぞ！
7月)2日		20km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♪)