天白川走友会のホームページをご覧ください　http://www.tempaku-rc.com/

走友

2024年7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
☆7月の例会メニュー
☆コーチからのアドバイス　vol.31 ～着地～
☆タイムトライアル結果(2024.6.16)
☆ｺｽﾓﾀｲｶﾞｰ漂走記プチ～名古屋市内の旧常滑街道?／プロローグ
☆水曜練習7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。

☆7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
7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	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。
7月14日	2人一組リレーインターバル 1000m×5本/人×2人	昔やっていたこのメニュー。2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本走ります。 組み分けはペアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます。
7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！
7月28日	野外走 相生山 (オアシスの森→坂道UPDNコース 計8.2k)	前半相生山オアシスの散策コースを気持ち良く走って、後半はアップダウンのドMコース。
8月4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11日	レペティション 2000m×3本(2本でもOK)レストは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！

☆コーチからのアドバイス　vol.31 ～着地～

コーチの小川です。ランニングについて良く聞かれる質問の一つに着地はかかと、つま先、フラットのどれが良いですか？というのがあります。速く走るにはつま先着地だなどと言ってレースでも極端なつま先走りをしている人を稀に見る事があります。故障の元なので即刻止めた方が良いと思います。そんな事で、今回は着地について僕の考えを書きたいと思います。

1．かかと着地（図1 (a)）

長所：アキレス腱、ふくらはぎに負担がかからない。

短所：衝撃が直接足首を伝わるので膝や体に負担が大きい（図2 (a)）。極端なかかと着地は重心の前で着地するのでブレーキになりやすい。

2．フラット着地（図1 (b)）

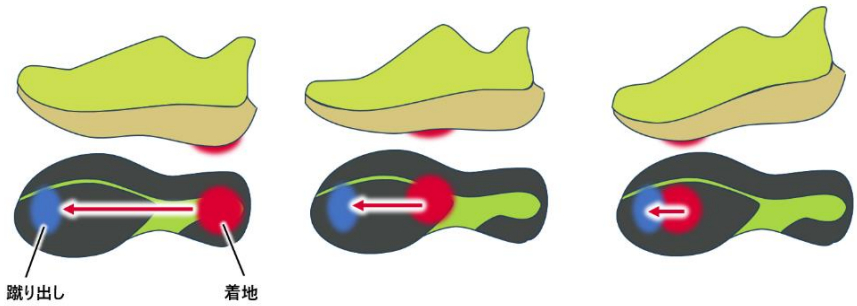
長所：アキレス腱、ふくらはぎに負担がかからない。ブレーキがかからない。着地が安定している。

短所：衝撃が直接足首を伝わるので膝や体に負担が大きい（図2 (a)）。

3．つま先着地（図1 (c)）

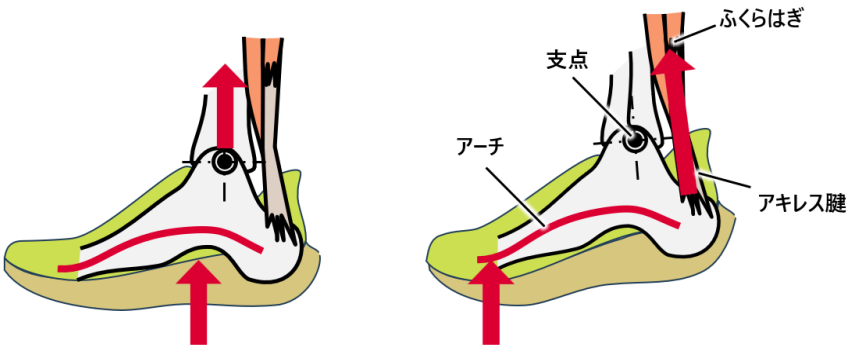
長所：アーチのバネを使って着地の衝撃を吸収するので膝、体への負担は小さい。

短所：アーチ、アキレス腱、ふくらはぎに負担がかかる（図2 (b)）。



(a) かかと着地　(b) フラット着地　(c) つま先着地

図1 着地



(a) かかと着地・フラット着地　(b) つま先着地

図2 着地方法と力のかかり方

４．スピードとの関係

着地位置はスピードによっても変わりますので一概にどんなスピードでもどの着地が良いとは言えません。例えば100m走などの短距離ではほとんどかかとは地面に着いていない様です。逆にジョギングのスピードでかかとが着地していないのは不自然です。このコラムを書く前に自分の着地がどうなっているか確認しましたがジョギングではかかと着地、キロ4分より速いくらいのペースではほぼ足裏の真ん中くらいで地面からの力を受けている感覚なのでフラット着地でした。

５．やってはいけない事

かかと着地やつま先着地と聞くと、極端につま先を上げたり、かかとを上げるものだと思いがちですが、実際にはそんなに極端な見た目で分かる程の違いを付けるべきではないと思います。着地時の重心がかかとに近ければかかと着地、つま先に近ければつま先着地という程度で良いと思います。我々の様にマラソンなどの比較的ゆっくりのペースでは、まずつま先着地は必要ないです。特に勘違いして極端にかかとを上げてつま先走りするのは大間違いで、忍者かコソ泥の抜き足差し足みたいで見た目が悪いだけで無く、アキレス腱やふくらはぎへの負担が大きいので疲れやすく故障を招くだけでしょう。

６．理想の走り方

我々のマラソンスピードであれば、アキレス腱、ふくらはぎへの負担が少ないかかと着地からフラット着地がお勧めです。スピードが上がってきたら意識せずに自然に重心が足裏の真ん中くらいに移動していたという感じで良いと思います。かかと着地とフラット着地の短所として膝や体に負担が大きいと書きましたが、マラソンをある程度続けている人は膝の故障は乗り越えてきているでしょうし、心配なら衝撃吸収のある厚底シューズで対策可能です。

着地の話から少し脱線しますが、着地の後、つま先が地面から離れる蹴り出しまではある程度、ふくらはぎやハムストリングなどの脚裏の筋肉を使う事は仕方ないですが、なるべく脚裏の筋肉に頼らずに、体幹を使って下肢は竹馬の様につっかえ棒にするだけ。竹馬の棒を体幹の筋肉でスイングしながら進んでいく。上手く走り方が表現できませんが、これが最近僕が到達したエコで負担が少なく速く走れる走り方です。参考まで。

☆タイムトライアル結果(2024.6.16)

5km　　2024/6/16

No	氏名	目標タイム	実績タイム	実績/目標
1	小林(亜)	25:00	22:51	91.4%
2	三森	28:00	24:19	86.8%
3	松木	28:00	25:06	89.6%

10km　　2024/6/16

No	氏名	目標タイム	0-5km LAP	5-10km LAP	実績タイム	後半/前半	実績/目標
1	小川	38:00	18:11	18:32	36:43	101.9%	96.6%
2	久保	37:30	18:24	19:26	37:50	105.6%	100.9%
3	尾上	42:00	20:21	21:05	41:26	103.6%	98.7%
4	前川	44:00	21:34	22:01	43:35	102.1%	99.1%
5	鏡味	45:00	22:56	22:51	45:47	99.6%	101.7%
6	岸端	48:00	23:17	22:31	45:48	96.7%	95.4%
7	中神	48:00	23:54	23:58	47:52	100.3%	99.7%
8	清水	50:00	24:21	25:37	49:58	105.2%	99.9%
9	柴田	51:00			50:31		99.1%
10	岡本	50:00	25:06	26:30	51:36	105.6%	103.2%
11	松山	53:00	26:04	26:37	52:41	102.1%	99.4%
12	日面	45:00	26:54	28:36	55:30	106.3%	123.3%
13	川邉	56:00	29:35	30:23	59:58	102.7%	107.1%
14	小林カズ	43:00	20:49		DNF		
15	織田	48:00	23:08		DNF		
16	横山	57:00	33:54		DNF		

☆ｺｽﾓﾀｲｶﾞｰ漂走記プチ～名古屋市内の旧常滑街道?／プロローグ

はい、漂走紀プチは不定期連載なんです。
文字通りプチなんです。
連載にこだわらず、もっと知りたい方（いるのか？）は、拙ブログ「cosmotiger発信！！」をご覧ください。
(※天白川走友会ＨＰ→リンクのページ→「cosmotiger発信！！」で入れます。)

さて、5月に走友会のイベントとして常滑まで走ったとか。
残念ながら筆者は参加できませんでしたが、それに触発？されたようです。
とはいえ、ここはcosmotigerらしく旧街道runと行きましょうか!

なかなかまとまった時間もないため、かなり細切れになるかもしれませんが、気長にお楽しみください。

旧常滑街道は、東海道鳴海宿を起点として、尾張藩随一の漁港であり、焼き物の町でもあった常滑を結ぶ街道でした。
東海道については以前ここで語りましたので省略しますが、まずは鳴海宿の起点に向かいましょう。

コスモタイガーは自宅からjogってきましたが（約30分）、公共交通機関なら名鉄ですね。
鳴海駅から北へ向かい、5分も歩けば「本町」交差点です。（runなら2分ぐらい）
ここを東西に交わるのが旧東海道ですね。

さらに100mほど北上すれば「←鳴海城跡」の案内があるので寄り道したいところですが、趣旨から外れるため、ここは簡単に説明だけ。
桶狭間合戦の舞台の1つにもなった鳴海城。
そのころ、ここは今川方でした。
駿府（今の静岡県）の殿様今川義元がこんなところまで進出してたわけです。

危機感を抱いた織田信長は、手始めにまず鳴海城攻略を考え、そのために中島砦、善照寺砦、丹下砦を作り、鳴海城を取り囲みました。
この辺は以前紹介した東海道編のおさらいになりますね。

そして無事陥落させ、その後桶狭間での主戦にも勝ち、今川義元の首も取ります。
織田家の配下になった鳴海城は、有力家臣の1人、佐久間信盛に与えられました。

さあ、旧街道に話を戻します。
とりあえず本町交差点を左折し、東海道を西へ。

200mぐらいでしょうか？
「作町」という交差点で、東海道は右へとカーブし、北へと方角を変えています。
そこから南へ向かう道が分岐しています。（写真①）
そうです、これが旧常滑街道であり、ここ「作町（さくまち）」が起点となります。

ちなみに作町は、先ほど紹介した佐久間信盛の屋敷がここにあったことに由来します。
本来なら佐久間町、なんでしょうけど、「ま」が2つ、言いにくいでしょ!
だから作町になったんです。

よく勘違いされますが、お殿様はお城（本丸or天守閣）に住んでいる、と思ってるかた、多いですよね。
違います。
もちろん非常時はそんなこと言ってられませんが、平常時はお城は仕事場所。
プライベートでは近くの屋敷（自宅）に帰るんです。
（もちろん何人かの警護は付くでしょうけど…）

現代でもそうでしょ？
社長だからといって会社に寝泊まりはしませんよね。

佐久間さんは鳴海城で仕事をして、夜はすぐ近くのお屋敷に帰りました。
その屋敷がここにあったのです。

さぁ、ここ作町から南下。
いよいよ常滑街道を使ったＬＳＤ練習が始まります。

が、今回はプロローグということで、このぐらいにしときましょう。
次回はいつになるかわかりませんが、お楽しみに。

写真①　作町

☆**水曜練習7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 or 北陸）

今月のコンセプト（標語？）
★脱水に注意！給水をしっかり取りましょう。
★夏本番！秋に向けてスピードを養う時期です。
★場所については急遽変更になる場合があります。詳細は天白グルーブラインにてご確認を！

日時	ｸﾞﾙｰﾌﾟ	メニュー	場所(予定	記事
6月)30日		90分走	例会場所	（参考：例会）
3日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	川名公園	尼練です。②は全員で一斉スタートし、競争心を刺激しましょう。
	B	①1500m×2本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT		
7日		20km走	例会場所	（参考：例会）
10日	A	①3000mT+(つなぎ800m)+ ②2000mT+(つなぎ800m)+③1000mT	川名公園	レペティションです。 しっかり間隔取って1本ごとに追い込みましょう。
	B	①3000mT+(つなぎ800m)+②1000mT		
14日		1000m×5本	例会場所	（参考：例会）
17日	A	①（600mT+つなぎ200m+200mT） ×3set（set間つなぎ600m）+rest+②2000mT	川名公園	暑さ満開！ KGメニューで短く一気に追い込みます。
	B	①（600mT+つなぎ200m+200mT） ×3set（set間つなぎ600m）		
21日		申告タイム走	例会場所	（参考：例会）
24日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+②1000mT	瑞穂北	久しぶりのトラックで、 正確な400インタバルやりましょうか!!
	B	①400m×6本I(つなぎ200m)+②1000mT		
28日		相生山野外走	例会場所	（参考：例会）
31日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m) +rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	瑞穂北	①1本づつ追い込むことが目的です。
	B	①2000m×2本R(つなぎ800m)+rest +②200m×2本F(つなぎ200m)		

※記号説明

Ｔ：ﾄﾗｲｱﾙ　Ｒ：ﾚﾍﾟﾃｨｼｮﾝ　Ｉ：ｲﾝﾀﾊﾞﾙ　Ｆ：流し（ｳｨﾝﾄﾞｽﾌﾟﾘﾝﾄ）　Ｐ：ﾍﾟｰｽ走 Ｂ：ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ走。

※特に注釈ない限り、restは７～８分。