

ランニングの小窓（現役ランナーの皆様へ）

鎌方 明彦

ランニングの入門編に続いて、現役ランナー編を書いてみました。皆様にとって一部でも参考になれば幸いです。

1 夏のランニングについて

ア 夏はメッシュの帽子が必需品です。日焼け防止になるうえ、風を通すので蒸れる心配がありません。

イ ハンカチや小さいタオルを帽子の後方に入れれば、後頭部を直射日光から守ることができます。もちろん、汗拭きにも活用します。

ウ 小銭を持って走ると、自動販売機で飲料を買い、水分の補給ができます。自分で飲料を持って走っても良いのですが、これは結構重い上、走りづらいことになります。

エ 日差しが強く、肌をさらすので、肌が日に焼けます。日焼けがいやな方は、日焼け止めクリームとか薄い手袋で防止するとよいでしょう。

オ 夏のランニングは、体力の消耗が激しく、10km以上走ると1kg以上の水分を失います。早めに水分を補給すること。

熱中症には十分注意し、気分が悪い場合は木陰で休むなどの対策が必要になります。

カ 夏は手賀沼遊歩道・東コースのように、木陰の多いコースは少し走りやすいですね。

私の家の近くには、1周 1.35km で木陰の多い湖北台中央公園があり、とても助かりました。

キ 普段眼鏡をかけている人は、夏は支障なければ眼鏡をかけない方が良いでしょう。眼鏡をかけていると、風がさえぎられ、目の周りの汗が多くなります。汗が目に入ると困りますね。

2 コーナーの走り方について

時間短縮を図るならば、最短距離のコーナー内側を走るべきですが、走友会員の多くは、コーナー時には道路の真ん中又は外側を走ります。

コーナーで 0.25 秒稼ぐとして、コーナー 4 回で 1 秒になります。

自分と同レベルの人と併走していることを思い浮かべてください。

キロ 5 分で走っているとすれば、1 秒で 3m 程の差がつきます。もったいないですね。

コーナーの走り方は、まず直線部においては、コーナーとコーナーを結ぶ

直線を走ります。次にコーナーを曲がる時には、内側に体重を傾け重心を移動させ、遠心力による減速を防ぎます。同時に、内側の肩を前方に出す感じで走ります。コーナーの角度により、角度が鋭角ほど歩幅を短くし、ピッチを増やします。(なかなか、文章で伝えるのは難しい。)

このようにするとスピードを落とすことなく、スムーズに走れます。

3 坂道の走り方について

マラソン大会で下りになると、猛然と飛ばす人が結構います。でも、登りになると追いつきます。下りは、膝への負担が大きいため、あまり無理せず、マイペースでいいと思います。その代り、登りになったら多少無理しましょう。

4 片足で体重を支える

それぞれの片足で体重を支えられることが、大事です。初心者はそれができず、ちょこちょこ走りになります。現役ランナーにとって、この片足で体重を支えられることが出来れば、ストライドも広がるのです。

5 靴紐の結び方について

足首部の靴紐は、足首曲げの余裕を持たせること。

きついと足首の曲げが制限されてしまいます。

ただし、靴紐がゆるいと靴の中で足がぶれるので、これも注意してください。

6 早く走るコツについて

永遠の課題ですね。私たちはどうしても距離偏重に陥りがちになります。

簡単に言えばスピード練習を、週2回程度入れることです。スピード練習は実力の近い人と、競い合っていくと相乗効果で効果があります。

200m×10本とか1,000m×5本とか工夫してください。

400mトラックであればフルマラソン用に「ヤッソ 800」という練習方法があります。アメリカのランニング雑誌『ランナーズワールド』編集者、バート・ヤッソさんが考案した、800m×10本のインターバルトレーニングです。

フルマラソンの目標タイムが4時間00分なら、800m 4分00秒×10本です。

800mを4分00秒で10本のインターバル走が出来れば、サブ4可能と言えます。800mを3分30秒で出来れば、3時間30分で完走可能です。

つなぎは、前記の場合、400mジョグを800m1本と同じタイム4分00秒

でつなぎます。これも大切なことですから、忘れないでください。

7 定例練習会コースの危険箇所について

ア 東コース 1.5km から 3.0km までの遊歩道

木の根が遊歩道の舗装を押し上げ、段差が出ているのでつまずきやすいので注意しましょう。

イ 東コース 手賀沼漁協の遊歩道直角の曲がり角

対向自転車・人とぶつかりやすいので、カーブミラーにより確認走行するとよいでしょう。

8 転倒予防について

私も年齢が高くなるにつれ、ランニング時の転倒が起きるようになりました。原因として、

ア 疲労により足が上がっていない

イ 早朝・夕方及び夜間など走路が見えにくい

ウ 気のゆるみ

エ 考え事をしている

オ 内臓疾患によるスポーツ機能障害

などが考えられます。

走路が見えにくい時には、足を上げる走法にしましょう。

※ 私は、平成 20 年 12 月 30 日の昼時、平地で時速 8km のスピードにてジョギング中に転倒しました。

状況：利き足である右足が後方にあり、順番で左足を前に出そうとしたとき、シューズのつま先で道路をこすり、そのため左足が前に出ず、上体が前に倒れ転倒したものです。

両手で体を保護しましたが、手の力が弱いため、頭の重さを支えきれずに口から転倒、唇 3 か所を切り、右膝を打撲。

唇は全治 3 日、軽いと思われていた膝は全治 1 週間でした。

転倒原因：2 日前に行った練習の疲労が抜けず、すり足走法をしていたのが原因で、左足シューズつま先に新しいすり跡があったので分かりました。

妻には脳の検査を受けなさいと言われ、練習に行くときは「転ぶんじゃないよ」と毎回言われるようになりました。

9 雨の日の大会について

ア 帽子を必要とします。湿度が高いので呼吸は楽になることがあります。

イ 滑る路面に注意しましょう。特にマンホールや路面標示に注意が必要です。

10 大会のペース配分について

ア 先行型

経験が浅い方に見られる走り方で、疲れて後半失速してしまいます。

イ 追い込み型

ベテランに見られます。ただし、好記録はどうでしょう。

ウ 平均ペース

理論上では成り立ちますが、現実には難しいことは、皆様ご存知でしょう。走る距離に応じて、使い分けるとよいと思います

11 マラソン大会の特徴について

ア 手賀沼マラソン大会（10月最終日曜日）は暑く、翌週の成田ポップラン（11月最初の日曜日）は寒くなります。

イ 成田ポップランは坂とカーブが多いコースです

ウ 海岸沿いの大会はアップダウンが多いのが特徴です。

12 我孫子新春マラソン大会について

1月最終日曜日に開催される「我孫子新春マラソン大会」は、寒中における大会です。

この大会の5kmコースは、桜田門を発着とする皇居の周回コースに似ています。

皇居のコースは3等分できます。まず、桜田門から竹橋までの平坦コース、次に半蔵門までの上りコース、そしてゴールまでの下りです。

我孫子新春マラソンでは、第一区間は、五本松公園を超えた折り返し地点まで、未だ序盤です。上り下りは無理せず通過しましょう。

スタートでは、前の方の好位置に並びます。スタートダッシュですが、若い人との同スタートとなるので、決して張り合わないことが重要です。自分のペースでダッシュし、きつくなる前に通常のランニングに切り替えることが大切です。

第二区間は、湖北台中を過ぎて湖北台中央公園脇の上り坂を上ったところまでです。上りはストライドを短くし、ピッチを上げるとよいでしょう。下りは無理に蹴り上げず、体の前傾と下り坂を利用し、膝と腰への負担を軽減した、すり足スピード走法が良いでしょう。

湖北台中央公園脇の急な上りがあります。距離は80mほどで5mほど登る

短いものです。

この急な上りを勝負所と考えている人が多く見られ、全力で駆け上る人を多く見かけます。しかし、勝負所は、上りにあらず、上りきってからが正念場です。

第三区間はゴールまでですが、皇居のコースと同じように下りだけです。

公園脇の急坂を上ってからは、ピッチを切り替えてスピードアップすると、前に行く人を自然に抜いていきます。さらに下りに入ってから、さらにスピードが上がり、ここでも自然に前の人を抜くことができます。

ゴール前数百mは、苦しいですが全力疾走で駆け抜けましょう。

12 大会順位について

マラソン大会に出場し、記録証で記録及び順位を確認します。順位が上位ほど嬉しくなります。入賞でも出来ようなら、天にも昇る気持ちを味わいます。

余程実力があれば別ですが、入賞は運によることが多いと感じられます。

私の事例では、平成 18 年 10 月に開催された、福島県南会津町「ゴーマン杯ふるさと健康マラソン大会」55 歳以上男子 5km では 59 歳で参加、必死に走り 21 分 39 秒で 12 位でした。

平成 20 年 10 月の同種目に 61 歳で参加。体調が悪いこともあり、無理せず走り 22 分 17 秒でしたが 3 位入賞でした。

天候は同じで、38 秒遅く走ったにもかかわらず、順位が 12 位から 3 位へと大きく上昇しています。これは、平成 20 年の大会においては、参加者の走力のレベルが低かったことによります。

順位に関わる要因として、①参加者の走力の実力、②参加者数、③天候、④体調、⑤練習量などです。

13 入賞について

一般的に参加種目 50 人未満の場合 6 位まで、50 人以上の場合 8 位か 10 位までです。

14 高度の距離換算について

我が我孫子走友会には、登山を愛する I さんがいます。I さんからのアドバイスで、走って 100m 上るということは、平地換算で 1km 走ることに相当するとのことを学びました。

山岳マラソンに参加する人は、参考にしましょう。

15 大会に向けた準備期間について

大会に向けて3か月程度練習できれば良いと思いますが、何らかの関係で練習できない場合、最低でも3週間は必要と思います。

16 風対策について

4分/kmで走るランナーは、時速15kmで秒速4.17m。5分/kmで走るランナーは、時速12kmで秒速3.33m。6分/kmランナーでは、時速10km、秒速2.78mです。それぞれ四捨五入して4mあるいは3mと計算すると分かりやすくなります。

早いランナーは「風のごとく走る」と言われますが、冬から春先までは強い風が吹きます。

速さと風は同じ計算となります。前記の速度の外、秒速5mは時速18km、秒速6mは時速22kmとなります。

皆さん方が走っているとき、風があるのに追い風で無風状態になる時は、風と同じ速さで走っていることとなります。このことは、反対方向に走るときは、速度の2倍の風を受けることを意味します。

向かい風を受け、思うように前に進まないことは、反対方向に走るときには、強い風に背中を押されることとなります。

冬場の西コースは、最初は一般的に北北西の向かい風を受け、北柏橋を折り返してからは、追い風となります。

冬場の東コースは、走り始めから折り返しまでは、追い風となるのでスピードの出し過ぎには注意しましょう。前半で体力を消耗すると後半ばてる上に、体温が下がり危険な状態となります。

冷夏でも雨の日は、冬場と同じで、LSDなど長い距離を走る場合は、要注意です。

17 クーリングダウンについて

走る前のウォーミングアップは皆さんきちんと行うのですが、練習終了後のクーリングダウンはあまり行いません。永遠の反省材料でしょう。

18 小物の活用について

ア 1月の寒中には、寒さのため手袋1枚でも手が凍えることがあります。このような場合は、レース用の薄い手袋と毛糸やフリースなどの厚手の手袋の2枚だと寒さがしのげます。

イ 冬の朝練などには、東の方向に走ると朝日をまともに受け、まぶしきで視力が落ちます。このような場合はサングラスが有効です。
箱根駅伝で選手がサングラスをかけているのも、このような理由からでしょう。

19 雷について

2009年5月に関西の方がランニング中に落雷を受け死亡しました。雷が近づいたら、安全な場所に移動しましょう。

20 大会直前の体調管理について

ア 大会を控えた直前の数日前、或いは前日に以前痛めたアキレス腱・かかと等が痛み出し、不安になることがあります。

梅雨時・秋雨時に古傷が痛み出すことがあります。他の時期については、精神的なことが影響しているのかも知れませんが、原因は分かりません

イ 大会直前になると体が重いという人が結構います。十分な練習を積んできた結果だから、悪い事ではありません。

ウ 坐骨神経痛は、体に悪影響を与えるので、練習はジョギングに限定しておいた方がいいでしょう。

(2016年5月記)

(鎌方 明彦さんのプロフィール)

フルマラソン完走を110回完走（自己ベストは、2時間55分40秒）
我孫子走友会の会長を2008年～2013年（3期）務める。