

## 走り始めのランナーへ（東京マラソンを目指して）

我孫子走友会 鎌方明彦

### 【始めに】

走友会のN原さんの、「私が入会したときは、誰も指導してくれなかった」との話を聞いたことが、新しく入会した方に「ランニングの入門編」を読んでもらい、実技を行うきっかけになりました。

会員にも情報提供をと考え、加筆修正をしていたら、どんどん文章が長くなりました。落ちもあると思いますが、とりあえずのまとめとします。

会員の方にも、一つでも参考になることがあれば、幸いと思います。

今後、ご意見や勉強により、より分かりやすくしていきたいと思うと共に、今後、「現役ランナー編」や「レース編」などにも挑戦していきたいと思っています。

### 【走る動機】

走る目的・動機は人さまざまです。健康維持のため、肥満防止のため、登山の補助のためとか色々で、走ることが目的の人がいるかと思えば、手段の人もあります。

私たちはランニングが好きな中高年者たちです。中学生・高校生ではないので、画一的な練習ではなく、それぞれの個性を大事にし、個性に合った練習を行うことでランニングを楽しみましょう。



### 【ランニングを楽しんでください】

縁あってランニングすることになりましたが、初期段階ですので決して無理をしないでください。早く走りたい気持ちを抑えてください。早く走る段階はまだ先です。その時期になれば、自ずと分かるはずです。

手賀沼沿いの遊歩道は、一年を通じて様々な花が咲き、手賀沼の魚や鳥に出会います。自然に触れるランニング、話しながらのランニング、今日の食事はなにしようかななど、余裕を持って走ることに心がけてください。

無理をすると、長続きしません。疲れているときは、定例練習を休んで結構です。冬と夏を含む1年間、無理なく走ることに期待します。

### 【準備段階】

#### 1 走る人の分類とその人たちのシューズについて

- ① **ジョガー** ゆっくりとランニングを楽しむ人たちです。東京マラソン発足後、これらの人々がたくさん増えています。  
ジョギングシューズは、かかとをしっかりとガードし、クッション性が高いのですが、屈曲があまり無く、高速は出ません、練習用として使用されます。
- ② **ランナー** サブスリーランナーからフルマラソン4時間を切る人たちのことで、市民ランナーがあこがれる人たちのことです。  
ランナーのシューズは、大会及び練習兼用シューズ等、軽量で一定のクッションが有るシューズを使用します。
- ③ **レーサー** 国際マラソン大会に出場できるなど一部の選手で、実業団に所属している方々が中心です。  
レーサー用シューズは、軽量で底が薄い、短い距離の大会用などに使用され、筋力が無いと故障の原因にもなります。

## 2 服装について

大会・練習、季節により大きく異なります。

秋からはジャージやTシャツが良いでしょう。

ランニングソックスは値段が高め（500円～数千円）ですが、長く使えるので割安感があります。

汗をかくときがあるので、タオルがあると便利です。

冬は帽子・手袋・ウィンドブレーカーなど寒さ対策が必要となります。

また、気温が低いと鼻水が出るので、折りたたんだティッシュペーパーがあると助かります。

夏は夏用の帽子で、日差しや紫外線を防止することができます。



## 3 シューズについて

靴だけは良いものを求め、それなりのお金をかけましょう。バーゲン品を除いて1万数千円ほどかかります。

① 選定にあたっては、先輩の意見を聞き、店員と相談の上決めると良いでしょう。

② メーカーごとに寸法が異なります。必ず履いてみてください。ぴったりはだめです。一般的には5mmほど余裕があったほうが良いと言われています。余裕ありすぎも駄目ですよ。

- ③ 足のサイズは朝が小さく夜は大きくなります。
- ④ 甲高、幅広の方も、今はさまざまなサイズがそろっています。
- ⑤ ジョギングシューズで 1200 k m、ランニングシューズで 800 k m、レーシングシューズで 500 k m を寿命の目安としてください。

但し、クッション性が無くなったと思ったら、新しい靴を買い求めてください。

シューズの寿命は、クッション性の有無で決まります

クッション性が低下したシューズを履いていると、故障の原因にもなります。

#### 4 準備体操（静から動へ）

- ① 従来のラジオ体操に代表される反動の運動から、今はストレッチ運動が主流になっています。
- ② 息を吐きながら、ゆっくり筋肉をほぐす運動です。高年齢ほどゆっくり時間をかけて行います。
- ③ それぞれの準備運動がどの部位の運動なのか、部位をどのようにほぐすのかなど、徐々に学んでください。



#### 5 ウォーキングからランニングへ

歩行は左右どちらかの足が地面に触れています。ランニングは、左右の足がどちらも地面に触れていない時間があります。

別に空を飛んでいるわけではありませんが、ウォーキングの 2～3 倍のスピードが出ます。

#### 6 ランニング後の運動（クーリングダウン動から静へ）

定例練習や大会において、動から静に以降し、足の筋肉の硬直化を防止し、疲労を早く抜く上でクーリングダウンの運動は必要です。

しかし、ランニング終了時及びゴール時間がまちまちなどの理由で、私たちはクーリングダウンの運動はあまり行っていません。

各自行うことにはなりますが、私自身未熟な分野なので、今後勉強し、お知らせすることになります。

## 【さあランニングを始めましょう】

### 1 日誌をつけましょう

ランニング日誌で練習記録を残すとよいでしょう。体調、走った距離、良かったこと、反省点等短文で結構です。これは、後日、とても参考になります。ランニング以外の事を書き残すことも結構です。

書くことが苦手な人も段々書くことになれるでしょう。

### 2 体のSOSに即座に答えましょう

ベテランランナーでも年に何回か、心臓が締め付けられるような体調の悪いときがあります。このような場合は、ペースを落とすか、歩行に切り替えましょう。無理して心臓発作を起こしては、目的・手段に反することになります。

### 3 ランニングの段階を理解しましょう

初心者がいきなりフルマラソンに挑戦することは、はっきりいって無謀です。

数十年前には、フルマラソン大会に出場できる人は、3時間を切る事が条件となっており、一部のエリートランナーのみ許されることでした。

さらに、フルマラソンは女性には過酷過ぎて無理との事で、女性の大会参加さえ認められていませんでした。

しかし、ランニングが心肺機能を高め、高血圧の予防等健康増進に役立つ研究が発表され、肥満防止という側面もあり、ランニングは一気に社会に広まりました。

これまでのフルマラソン大会の制限時間は、一般的に5時間でしたが、東京マラソン大会は7時間とし、このことによりフルマラソンは無理だと感じていた人が、実際に東京マラソン大会に参加し、完走率が90%を超える驚異的な数字をはじき出すようになりました。

若い人はあまりフルマラソンの練習をしなくても、他のスポーツ等を通じ、体を動かす機会が多くあります。

年配者の方が、フルマラソン完走を目指す場合、若かりし頃と異なり基礎体力が衰えていることを理解し、段階を追って体力増強の練習を行うことで、フルマラソンを完走できる体作りに心がけましょう。



#### 4 呼吸方法について

走り始めの方に、ランニング時の呼吸はどのようにすればよいのですか、スーハーですか、スूसーハーハーですか。との質問を受けることがあります。

エ〜と思います。私たちは、通常の生活では呼吸については考えていません。あくまでも自然体です。ランニング時も自然体で結構です。

#### 5 ランニング時の腕振りについて

ランニング時の腕振りは、指導者により異なっています。

自然体を基本としますが、フルマラソンの後半になると腕が振れなくなり、歩数が落ち、歩幅も小さくなり、体全体の動きが小さくなります。

もし、体の動きを多少大きくしたい場合には、体の推進力を手助けするために、腕の振りを少し大きくする必要があります。

この場合の方法は、ひじを少し後ろに引くことにより、反動で腕が前に振れて動きが大きくなります。これは実技で学びましょう。



#### 6 坂の走り方について

テレビでマラソン大会放送を見ていると、後半での坂が勝負所となることがあります。それだけ、走りが難しいのでしょうか。

経験の少ない人は、登りは前傾を少し多くすると共に、歩数（ピッチ）を上げ、歩幅（ストライド）を狭めましょう。

集団走をしていると、女性など筋力の劣る人は少し後退します。ここで無理してはその後の走りに影響します。離されても、徐々に追いつくようにすれば良いのです。

下りが議論されることが少ないと思いますが、実は下りの走りが肝心なのです。下りの傾斜を利用してスピードを上げすぎると、膝や腰への負担が大きくなり、その後の走りを遅くしてしまいます。

登りは心臓への負担、下りは足への負担と覚えてください。

#### 7 走るスピードを理解しましょう

我孫子走友会員の長距離を走るスピードは、速い人は大体 1km 当たり 4 分です。定例練習会の先頭集団の平均スピードは 1km 当たり 5 分です。ま

た、最近入会され後方を走るK男さんのスピードは1 km当たり6分です。

仮に、Kさんのスピードでフルマラソンを走りきるとすると、1 km 6分のスピードは、時速に換算すると10 km/時です。ですから、同じスピードでフルマラソンを走りきると仮定すると、4時間13分です。

初心者がフルマラソンを完走することは無理で

すが、仮定として1 km走るのに10分必要とすると、フルマラソンのゴールは7時間2分です。ですから、1 km当たり9分程度が目標となるでしょう。

時速が体感できるようになると、走る時間で走った距離が分かります。

東コースは距離表示がしてあるので、時間で計ってみて、スピード計算をしてください。



## 8 運動オンチでも大丈夫です

小中学生時代の徒競走では、いつも1・2位の人と、いつも5・6位の人とはっきりしています。

1位の方はリラックスした走りで、どうすれば早く走れるか、体が理解できる人です。他の運動でも高い運動能力を発揮できます。

それに対して、運動が苦手な人は、徒競走のスタート前には緊張のあまり金縛りにあい、すでに早く走ることはできないのです。他の運動でも運動能力が低く、自分は運動には向いていないと考える人が多いでしょう。

長い距離を走ることは、短距離とは異なり、使う筋肉も違います。

よく、瞬発力のひらめ筋から長距離は回遊魚のまぐろに例えられます。

フルマラソンや長距離走を走っている人の中に、運動が苦手と思っている人が意外と多いのが実情です。

瞬発力が無くても、持久力があれば良いのです。この持久力は、練習により培うことができるのです。

安心してください、運動オンチほど長距離に向いているのです。

長距離走は実に単純な運動です。テクニックは上級者になってから必要になります。オリンピックフルマラソンメダリストの君原さんは、短距離だめ、中距離だめ、長距離トラックだめ、ということでフルマラソンに挑戦したとのこと、運動オンチの人が、長距離は自分に向いていると、気が付く人が結構多いのです。

## 9 まず5 kmを目標にしましょう

始めのころは、歩行とランニングを混在させた練習になります。

心肺機能が未成熟なので、無理が利きません。また、乳酸がたまり、筋肉痛も起こります。

この段階は、走る距離に比べて、結構つらいと感じることもあります。

良い面は、快食・快眠・快便となることでしょう。

東コースでは、滝ノ下公園往復が5 kmです。5 kmのゴールが10 kmコースの人と同じ頃にゴールできるようになると、上出来となります。

我孫子走友会のトップランナーの半分である、1 kmあたり10分の走力が一つの目安です。

この走力はランナーから見れば、ジョギング以下のスピードです。でも、初心者にとっては、スピードより距離をこなすことが出来ないのが実情です。まず、持久力をつけることが大事で、ここを重点的に練習します。

## 10 次に10 kmを目標にしましょう

ある程度ランニング経験のある人は、このレベルから始めることでよいでしょう。

定例練習会の短縮コースから始め、後方からでも10 kmをしっかりと走り切りましょう。

このレベルでは、週1回の練習が定例練習会だけという人はあまりいません。年齢にもよりますが、週2回から3回へと練習回数及び練習距離をのばすことが肝心です。

まとまった距離を走るより、距離が短くても練習回数を多くすることがより効果的です。

走った距離に比例し、どんどんスピードが増すので、楽しいレベルでもあります。

たまには大会に出場し、多くの人と走ることの楽しみを、分かち合うこともあると良いと思います。



## 11 ハーフマラソンを目標としましょう

10 km走ることが出来るランナーは、長距離走に向いているということを自覚していると思います。

徒競走が苦手でも、長い距離になるとなぜか前の方にいるということを聞きます。

いきなりフルマラソンに挑戦ではなく、ハーフマラソンを走ってみましょう。本来は30km走が良いのですが、あまり機会はありません。

場合によっては、特別練習で手賀沼1周を走友会で行うことも可能です。遠慮せず相談してください。1人より集団走のほうが何かと心強いと思います。

## 12 東京マラソンに参加

さあ、いよいよ東京マラソンです。申し込み者が多く必ず出場できるとは限りませんが、出場したいという熱意が強いほど、その希望はかなうことでしょう。

抽選は二次抽選まで有るので、あきらめないでください。

フルマラソン出場に当たっては、経験豊富な走友会役員や先輩のアドバイスを取り入れてください。

はっきり言って後半はきついです。日本の首都東京の中心である新宿～日比谷～品川～銀座～浅草～晴海～臨海副都心へと、車を廃した道路がランナーで埋め尽くされる東京マラソン、完走した暁には一生涯の思い出が待っています。

## 13 ランニング後の体調管理について（一部です）

- ① 走った後の運動（クーリングダウン）
- ② 汗を拭く（冬場は必ず行うように）
- ③ 新しい下着に着替える
- ④ 冬場は保温に気をつけましょう。
- ⑤ 水分の補給
- ⑥ 帰宅後の風呂又はシャワー
- ⑦ 気になるヶ所へのマッサージ又はつぼ押し
- ⑧ 適度な食事と十分な睡眠をとりましょう。



## 14 ランニングによる痛みや故障について

ランニングの初期段階には、膝の外側のじん帯を痛めることがあります。

遠慮なく、諸先輩に相談してください。それでも不安の場合は、かかりつけ医やスポーツ医に相談してください。