

# ラン学会ニューズレター

2006・3・6 発行 ランニング学会広報委員会

ランニング学会事務局 〒590-0496 大阪体育大学 体育学部 豊岡研究室

電話 & F A X 0724-53-8848

## 第18回ランニング学会大会に参加を！

3月25(土)、26日(日)東京工芸大学

## アミノバリューランニングクラブの感想

アミノバリューランニングクラブ北大阪を担当して

山中 鹿次

昨年6月から12月にかけて、山内武先生、佐藤光子先生らと、アミノバリュー北大阪での指導を担当いたしました。当初25人くらいだったのが、登録が50人を越える所帯となり、盛況だったのが何よりでした。

他の地域の話聞いていて、恵まれていたと思うのは、JR岸辺駅から徒歩5分の大阪学院大学の体育館に集合し荷物を預け更衣。そこから南へ1kmくらい走ると神崎川のサイクリングコース。私のみならず、佐藤、山内両先生を大学の陸上部員さんがサポートしてくださったので、安全監視の不安が少ないのが何よりでした。

今回驚かされたのは、参加者の半分以上は女性だったこと。長谷川理恵さんらが取り上げられ、走る女性が増えているというマスコミ報道を目にする一方で、関西ではまだまだそういう実感が乏しかったのですが、おそらく大塚製薬のHPなどを通して、既存の男性主体のランニングクラブや、大会参加者とは違う方が集まったことが想像できます。

北大阪を含めたこのクラブへの提言として、神奈川などでおこなったような合宿を近畿、九州といった広域的な単位で集まっておこなったり、将来的にランニング学会の支部の機能を担えるようになればと思います。

昨今は東京の大都市マラソンの開催、ランニングブームの本格化から30年が経過するなど、ランニング指導のあり方も新しい参加者層にマッチした内容を考慮せねばならないが、このクラブの活動が良いモデルになるように、今後も協力していく所存です。

# アミノバリューランニングクラブイン青森について

青森事務局担当、三本木 温(青森県スポーツ科学センター)

アミノバリューランニングクラブイン青森は、8月6日にクラブの説明会からはじまり、1月14日にホノルルマラソンの報告会で今年度の活動を終了しました。最終的な会員数は9名、スタッフ5名の小所帯でした。その原因としてはクラブ設立の準備の取り掛かりが遅れて十分に周知できなかったことが考えられます。ただし、皆さん大変熱心に活動していただいたと思います。トレーニングの内容としては、ほとんどの会員さんがランニング初心者であったために、ロングジョッグを主体にして、時にはペースに変化を付けたり3時間まで時間を延ばすというものでした。ホノルルマラソン出場者は1名にとどまりましたが、『来年はぜひ参加したい』という会員さんも多くいらっしゃったので、来年度はもう少しにぎやかなクラブになるのではと期待しています。

ただし、青森では11月下旬から降雪が始まり屋外でのランニングができなくなります。このために、ホノルルマラソンを目指すには厳しい環境であるために、10月下旬の地元の大大会をみんなで目指して、さらにオプション的にホノルルマラソンにつなげるという活動方針の方が会員数を増やすにはよいのではないかと考えています。

来年度の活動に向けては、クラブ会員募集の周知方法の改善、地元の走友会とのネットワーク強化、県内各地での支部の設置など多くの課題をこれから検討していく必要があります。走ってみたいという気持ちを持ちながら、一歩目を踏み出せないでいる多くの方々のためにランニングライフを提供できるクラブとなるために、全国のクラブやランニング学会と連携をとりながら準備を進めていきたいと考えています。

終わりになりますが、ランニングクラブの設立、会場提供、飲料提供など多くのご協力をいただきました、大塚製薬株式会社青森出張所の皆様に御礼を申し上げます。



# 南大阪地区でお世話になりました

北川修司

「初マラソンをホノルルで」という、年に似合わない夢を密かに抱いていた私にとってこのクラブは「渡りに舟」であり、迷わず入会させていただきました。

6月からの約半年間、講義及び実技のおかげで高いモチベーションを維持しつつホノルルに挑戦。前半は順調でしたが30キロ前後から脚に異常が発生、33キロからはウォーキングの中にジョギングが入るといった初マラソンのモデルのような状況でしたが、エイドのスポンジと冷水で脚を冷やす事により何とかゴールすることができました。

結果は4時間47分07秒で、自分自身合格ラインに設定していた4時間30分には及ばず、フィニッシュ時には大きな達成感と共に悔しさもありました。

42.195キロの厳しい洗礼を受けた格好になりましたが、気象条件と自分の実力を考え合わせれば「それなりのタイム」なのかもしれません。ゴール直後は「2度とフルマラソンなんか」という思いもありましたが、現在では「また走ってみたいなあ」という気持ちに変わりつつあります。リピーターが多い大会だそうですが、仕事の都合がつけば私もその仲間になりそうです。

50才の区切りに参加させていただき、おかげさまで思い出の1ページを作ることができました。本当にありがとうございました。

「次回は必ず4時間30分を切るぞ」

さて、感想と今後へ向けた改善点について

## 1. 講義の回数、頻度、クラブの期間等

高いモチベーションを維持できました。問題ないと思います。

ただし、定員は各地区30人位が適当では。結果的に南大阪はその程度だったと思いますが、当初募集の100人は多すぎると思います。

## 2. オリジナル・ランシャツについて

ツアー参加以外の方も購入できるということはオリジナルではないのでは。また、届いたのが出発直前であったため、満足な試着ができず悪いとは思いつつも着慣れたランシャツで参加しました。

## 3. ツアー、マラソンのサポートについて

ホテルも良く問題なし。ただ、クラブとしての記念品が乏しかったのでは。

「オリジナル」なランシャツ着用の人をゴール地点で撮影し、付加価値を付けて記念品として送付する、ホテルの前で各地区毎に記念撮影する、等のサービスがあれば喜ばれるし、ホームページの充実にも繋がると思います。

# マラソンと私

市村 進 (in茨城所属)

50歳にして始めたマラソンも今年11年目に入る。登山のため、脚の補強が動機です。しかし、今は主客転倒、走りが主、山はシモベ。

成果は顕著です。30数年愛煙したタバコとの決別、食べ物の甘さ（特にビールは格別）、心身ともに健康。

いつかはホノルルと思っていた私にとって、'05年6月発足のランニングクラブ in 茨城は、有意義かつグッドタイミングでした。「マラソンは知的スポーツである」とナベベ助教授は言い切ったが、正に同感。哲学者カントは散歩好き、彼の思索は歩きながら生まれ、ベートーベンも散策しながら曲想を練ったという。歩く、走る、行動することで思考も身体も前進する。正に人間をクレバーにするスポーツだと思います。御蔭様で、シャイで真面目だけが取柄の私も、この頃は少しずつ前向きな考えができるようになり、人生が明るくなったような気がします。

そして、常夏のホノルル in Hawaii での42.195km。人、人、人。どこまでも続くランナーの群れ、仲間とははぐれ一人淋しくゆっくりゆっくりジョグペースで走る。20マイルまでは押さえに押さえ練習どおり。ダイヤモンドヘッドの坂が見えたころから依然歩く人が多くなった。私は元気、余力十分。面白いように抜いていく。快感！この優越感、満足感は何なのか？快調そのものでゴール。タイム4<sup>°</sup>39'09"は決して誉められる時計ではないが、歩かず完走、この達成感、成就是はハンパではなく、ただただウレシク舞い上がる思いでした。

ホテルに帰り、バス後のビール、最高！その後、明日はお別れのワイキキの浜にてクールダウン。

還暦に走るホノルル我が青春

アロハ

'05.12.31.

Susumu Ichimura

## 編集後記

今回は、アミノバリューランニングクラブの感想の特集にしました。第1弾ですので、引き続き掲載したいと思います。第18回ランニング学会大会でも、25日の午後1時から「アミノバリューランニングクラブ、ホノルルマラソンに挑戦して」のシンポジウムがあります。ここで、いろいろな教訓が出されると思います。ランニング学会ならではの事業に結び付けたいものです。

また、会員の交流のための情報やランニング学会への要望、意見など何でも寄せてください。メールをお願いします。メールは torii@jcp.jp です。よろしくおねがいします。

広報委員長 鳥井 健次