

ランニング学会ニュースレター

No.5 07・5・17 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19回ランニング学会京都大会報告

第19回ランニング学会大会実行委員会委員長

足立 哲司（財団法人京都地域医療学際研究所スポーツ医科学センター）

第19回ランニング学会大会が終わり、実行委員長として学会大会を振り返り、報告いたします。

1. 大会開催

第19回ランニング学会大会は第15回大会以来となる関西での開催で、京都では初めてとなる学会大会でした。会場は京都府立医科大学看護学学舎と図書館ホールにて、3月23日から25日までの3日間行いました。今大会では、「今、再び、ランニングを考える」というスローガンのもと、「学会員が勉強する場にしたい、ランナーが社会に何を提供できるのか、何を発信できるのかを問う学会大会にしたい」という大会長の思いもあり、プログラムが構成されました。

2. 実行委員会

実行委員のメンバーは京都在住の会員を中心に準備を進めました。大会長である京都府立医科大学の木村みさか先生、実行委員長には財団法人京都地域医療学際研究所スポーツ医科学センター・足立哲司、実行委員として大阪学院大学・山内武先生、京都教育大学・榎本靖士先生、びわこ成蹊スポーツ大学・河合美香先生の5人が中心となりました。さらに学会大会では、3日間、KBS京都ラジオ「Let's Run」走るパーソナリティー若林順子氏に総合司会をお願いし、メリハリのあるプログラム進行をしていただき大変感謝しております。

3. プログラム

今大会では、講演（海外招待講演含む）4題、シンポジウム2題、ランチョンセミナー2題、ラウンドテーブル2題、ワークショップ2題、一般研究発表32題（A発表15題：口頭8題・ポスター7題、B発表：ポスター17題）という非常に盛り沢山の内容で、そのうち市民公開プログラムを3題用意しました。

市民公開プログラムは、第1日目と第3日目午後からのプログラムで設けました。第1日目の市民公開講座「超高齢社会へ、ランナーからの提言」では140名（事前申し込み113名）の参加者が会場を埋め尽くしました。第3日目のランチョンセミナー「ランニング動作における接地のメカニズム」と市民公開シンポジウム「JAL ホノルルマラソン・アミノバリューランニングクラブへ2年間の成果と課題へ」には62名の一般市民が事前申し込みされました。学会プログラムを一般公開することで、学会が市民に情報を提供・発信できたなら幸いに思います。

今大会ではいくつかの新たな試みを行いました。1つはランチョンセミナーです。他学会では一般的となっているフォームですが、無料でお弁当が配布され、食べながら聴講といったセミナー。今回

は、大塚製菓株式会社、株式会社ニューバランス・ジャパンの共催によって実現することが出来ました。ありがとうございました。ちなみにお弁当は1日180個を用意させていただきました。

次に一般研究発表での優秀発表賞選定。これまで学会員には選定方法が不明確であったので、新たに規約を整理し直しました。今後の学会大会での活用を期待しています。これまでの選定方法は数名の選定委員の投票で決められていましたが、新たに設けた規約では学会大会に参加した正会員が投票する方式で行いました。今大会での優秀発表賞はA発表から横山慶一先生の「安定した歩行リズムと下肢関節柔軟性の連関」、B発表から鍋倉知子先生の「ランニングクラブにおける託児サービス―アミノバリューランニングクラブ in 茨城の試み―」が圧倒的投票数で受賞されました。後日、副賞として図書カード1万円分を贈呈させていただきました。おめでとうございます。

今大会のプログラムのうち、教育講演「持久的運動に伴う遺伝的発現」、海外招待講演「Biomechanics of Distance Running (Keith R. Williams 先生)」、シンポジウム「バイオメカニクスのランニング現場への応用」、ラウンドテーブル「ランナーの減量―明るく、楽しく、科学的に―」、「中長距離種目のパフォーマンス向上にランニング科学を用いる―強度設定法―」、ワークショップ「子どもの駅伝・マラソンを考える」に関しては、健康運動指導士・健康運動実践指導者単位更新講習会として認められました。

4. 広報活動と大会参加者

学会大会の準備は4月から始めたのですが、最終プログラムが決まったのは12月末。学会員の皆様への案内は年始早々だったと記憶しています。

学会大会の案内は、会員へのDM、学会HPでの告知、京都リビング、あいあいAI京都・滋賀などタウン情報誌への告知を行いました。また、学会大会用にブログも立ち上げ、会場周辺の飲食店や宿泊情報、駐車場情報を掲載しました。

今大会の参加者は、正会員(学生含む)が70人、非学会員が32人(24日のみ12人、25日のみ12人、両日8人)、講師および実行委員会スタッフが65人(学会員29人、非学会員36人)、合計167人の参加者でした。これに一般市民公開プログラム参加者を加えると3日間で約400人が来場されました。

懇親会は、実行委員会スタッフも併せると把握できた人数は84名でした。会場は生協食堂「ポレポレ」で行いましたが、会場は満員御礼状態。料理は余るほどのボリュームで、お腹いっぱい二次会へ向かわれたのではないのでしょうか。

5. 持久走大会

持久走大会は、第3日目の早朝6時半に京都御所にて開催しました。当日は小雨でしたが、11名の参加者が集い多少の雨など気にもせず予定通り6時45分スタートで行いました。今回のルールは申告タイム制。1周約2.5kmを2周するコースを設定し、各々申告したタイムに一番近い記録でゴールした走者が優勝。結果は、保原幸夫氏がタイム差15秒で優勝、若林順子氏が23秒差で準優勝、山西哲郎先生が106秒差で3位という結果でした。優勝・準優勝者には株式会社ニューバランス・ジャパンからシューズ引換券がプレゼントされ、3位には明治製菓株式会社よりクーラーバックが贈られました。

6. これから

来年は群馬で第20回大会が開催されます。大会長の山西哲郎先生には、今大会とは違った色の学会大会を開催していただけるものと期待しています。

今回、海外からお招きしたKeith先生がお話の中で強調されていたのは、「ランニング学会は、研究者とコーチとランナー、その中にもエリートランナーや市民ランナーを含んだ学会というのは米国にもないし、当然、世界にもなく非常にすばらしい学会である」ということでした。ランニング学会という

名称に「日本」という語がついていないのは世界で唯一のランニング学会だからです。来年はランニング学会が発足して 20 年を迎えます。学会がますます発展していくよう様々な立場の学会員がさらに盛り上げていきましょう。

7. 謝辞

学会大会は多くの方々の協力なくしては成り立ちません。今大会に参加いただきました会員、大会を盛り上げ頂きました演者、学会大会に協賛頂きました多くの企業の皆様には、深く感謝申し上げます。閉会式で大会長も申し上げていましたように、今大会は多くの学生に支えられました。京都府立医科大学のほか、神戸大学、大阪府立大学、京都大学、京都教育大学そして京都学園大学など多国籍の集まりかのように、3日間で実行委員を含めると延べ40名のスタッフが学会大会に協力してくれました。最後に実行委員、学生スタッフに心より感謝と敬意を表し報告を終わります。



第19回ランニング学会に参加して

東京消防庁 末信 文行

京都御所のしだれ桜が満開を迎え、京都府立医科大学では、カラフルなランナーで満開となる中、今回のテーマを拝見して、ランニングが高齢化にどれだけ貢献できるかそして走ることと脳との関係についてどのような報告が聞けるか、考えるだけで脳の中はドーパミンで満開です。

日ごろから走っていることで顔のつやがよくなり若く見られたり、走ることで血液の循環が好くなり、酸素を体中に循環し脳に刺激を与えていることを、自分なりに走りながら感覚的に感じていたが、科学的に「ぼけない走りかた」というものを知識として知ることができる今回の研究テーマにランナーであれば誰でも興味を引かれるのではないのでしょうか。

高齢者となっても、できるだけ要介護者とならないために、日ごろ走り続けていることが必要であることを木村みさか先生から教わった。そして、久保田競先生からは、目的を持って走りながら脳を使い、そして走った後も記録するなど脳を働かせると「ぼけそして痴呆症や認知症」になりにくいだけでなく、賢くなれることがわかった。もっと早く知っていれば・・・今も走った後で筆を走らせている。

ランニングをしていて下腿部に障害を経験した人は多いのではないのでしょうか。隅田祥子先生からは、脛の中心から少し上の辺りに歪が発生しやすいとの報告があり、これを望月岳志先生のウェアラブルセンシングデータにより歪部位が映像により視覚的に見るができるようになれば、何か自分なりに対処できそうな感じがした。

持久力には、骨格筋のミトコンドリアの機能が重要であり、マラソンのような持続的平均スピードでトレーニングする市民ランナーにとって、このミトコンドリアの機能を高める遺伝子発現を高めることで、持久力が向上することを田中宏暁先生から教わった。

これから、ランナーにとって過酷な夏季を迎えます。水負債による1%の体重減少はほぼ0.3度の直腸温の上昇をきたし、体液の保持には0.2~0.9%程度の食塩水の補給が適当であることを森本武利先生から教わった。

カリフォルニア大学デイビス校のキース・ウィリアムス氏による海外招待講演では、ハイスピードカメラ、地面反力の測定、筋電図測定によりスピード、疲労、シューズ等動きの変化をランニングのバイオメカニクスの要因により測定するものであるが、今後ランニング現場で応用されるにはもっと情報が必要であることが報告された。

ランナーにとって無駄な脂肪のない身体への変身は、食べて摂取したエネルギーと活動して消費したエネルギーの差で決まる。明るく楽しくダイエットするのは、よりよく走るための手段であり、短期集中型のダイエットが向いていることを鍋倉賢治先生から紹介していただいた。

ランニングをするからには、ある程度記録を向上させたい願望があるが、どのような練習が好記録を生むかについて豊岡示朗先生が、実に解かりやすく最大酸素摂取量と乳酸閾値を高めるトレーニングをすればよく、それを高める具体的トレーニング内容として $\dot{V}O_2 \max$

(最大酸素摂取量で走れるスピード)とRVL(乳酸閾値でのランニング速度)を高めるパワフルな刺激となる練習内容を紹介していただいた。

ランニング学会で知った知識を早速実践するべく、頭を使いそして刺激的な走りを取り入れた、ミトコンドリアの機能を高めるジョキングに挑戦している。これからも、知的なランニングを行うために20回の記念すべき学会にも参加します。

やっぱり魅力満載のランニング学会大会

八王子走ろう会 北村 なをみ

私は3月25日だけの参加でしたが、木村みさか大会長のもと、きめ細かい大会の運営で感心しました。昼食に困っていた時に、思いがけずお弁当の無料配布があり（あとで気づきましたが、大会パンフレットには書いてありましたね）、それも嬉しかったです。

午前中に行われたワークショップ「市民ランナー、市民マラソンのこれから」はテーマに惹かれて参加しました。自分が創立30周年を迎えた古典的な走友会の一員なので、これからどんな風に走り、コミュニケーション作りをしていったらいいのか、またマラソン大会は走らせてもらうだけの参加でいいのかなど、常々疑問に思っていました。

最初のパネラー、京都木津川マラソン大会副実行委員長であり、14年続いている同初フル講習会「マラソンのつぼ」会長でもある坪健治氏からは、初フルや初大会参加の感動が一生の宝物であり、それがどんなに人生を大きく変えるものであるか思い出させてもらいました。仲間と一緒にこの感動を分かち合えばもっと楽しいということで、初フル講習会を続け、同マラソン大会には多くのランナーがボランティアとして参加しているそうです。

次のパネラー、甲賀市教育委員会生涯スポーツ課主査の古谷淳子氏からは、行政指導型マラソン大会を運営する立場と市民ランナーの立場のジレンマがよくわかりました。

最後のパネラーである桃山学院大学社会学部教授の原田達氏からは、中高年ランナーが肉体的肥満解消、社会的役割の瘦身、さらに社会的属性（階層性、上下関係）を脱ぎ捨てることを動機としてマラソンを走っているのに対して、若年層は祝祭としてマラソンをとらえ、街を舞台にして遊び感覚で楽しんで走っているのではないかとの指摘でした。第1回東京マラソンは95,000人の参加申し込みがあり、原田氏によればいかに多くの人が都市を舞台にした祝祭を求めているかと考えられるとのことでした。

お祭りとしてのランニング大会なら確かに楽しいので、年齢に関係なくみんな参加したいし、大会を見る、走る、作る、全部に興味をわくと思います。例えば、東京マラソンをこれから祭りとして盛り上げて行くことを考えると、行政に対しては人が外に出やすいもっとよい季候に設定してもらうこと、街の人やランナーに対しては人を呼べる楽しいイベントやボランティアを自主的に行うことが望まれます。更に祝祭としてのマラソンという考えを私流に広げて見ますと、走る仲間作りについては、既存の地域走友会からネットで派生した練習会まで、伝統（ランニング技術）の継承や教育（継続した練習会）も大切ですし、楽しさを盛り上げるための自主的なイベントづくりも欠かせません。祝祭としてのマラソンと言うキーワードも得て、常々感じていたいくつかの疑問にも回答を得たワークショップでした。

アカデミックなランニング学会に初めて参加

秋房 麻理

25日（日）、京都府立医大で行われた[ランニング学会](#)に出してきました。私は会員でもありませんし、「学会」なんて学生の頃に専攻分野のそれにちょっと出た位で、もうウン十年もそんなものに出たことはありません。しかも「ランニング学会」だから、当日は何を着ていっ

ていいかにも迷う。ちゃんとした格好なのか、ジャージなのか（笑）会場についたら、結構スーツ姿の人が多くてちょっと焦りました。「ありゃ、こりゃほんまもんの学会やん（汗）」こんなところに、一応ランナーとはいえ、肩書きも何もないただのおばちゃんが行ってもいいのか！？

9時から、ポスター発表が始まりました。会場にはパネルに30くらいの研究内容のポスターが貼ってあり、数ブロックに分かれてそのポスターの前で一斉にミニ発表が始まります。研究内容は、大半が難しいもの（いっぱいグラフとか数字が出てたり、専門用語がたくさん出てたりする）だったのですが、私が聞いたところは市民ランナー向けのところだったので、なんとかついていけました。

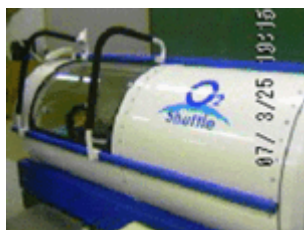
興味深かったのは、[KBS 京都の「Let's RUN！」](#)パーソナリティのわかちゃんこと若林順子さんが被験者になった「目標タイム達成へのマラソントレーニングおよび生理学的変化について」。わかちゃんって、まりもとほとんど同じようなレベルだったんですね。サブ4を目指すトレーニング方法がとても参考になりました。わかちゃんご自身にも具体的にいろいろ伺えたのも良かった。

「ランニングクラブにおける託児サービス」というのもあってね。難しい学会で、こういう内容の取り組みがあるとホッとしますね。運動生理学みたいな数字がたくさん出てくるのも大切だけど、ランニングを取り巻く社会の研究ももっとあっていいと思いました。ブレイクタイムに、いろいろ機器を展示しているコーナーをのぞいてみました。そこで目にとまったのがこれ。



ストレス度を測定する機械だそうです。左手の人差し指に電極のクリップをはさんで、数分待つ。結果、私のストレス点数は17。肉体的ストレス普通、精神的ストレス低い、ストレス対処能力やや高い、血液循環良い。血管年齢40歳だって。心拍数67（最高心拍数79、最低心拍数56）そうか〜、私ってストレス全然ないんや（笑）

その隣でできたのが、高気圧+高濃度酸素カプセルの体験。



こんなのに入って、横になります。カプセル内に高濃度酸素が充填されて、高圧になってきます。最初は耳がおかしくなって何度も気圧抜きをしたんだけど、段々音も聞こえなくなって何かウトウトしてきました。何ともいえない気持ち。夢うつつでしばらくいると、「そろそろ減圧します」と案内の声。減圧されるとともに段々意識がクリアになっていきました。

説明によると、高濃度高密度の酸素によって心臓をバコバコ動かして血液をたくさん送ら

なくても酸素が行き渡るので、段々眠くなるのだそうです。で、その直後に再度ストレス度を測ってみると・・・ ストレス点数 14。肉体的ストレス若干低下、精神的ストレス低い、ストレス対処能力やや上昇、血液循環上昇。血管年齢 33 歳。心拍数 64（最高心拍数 77、最低心拍数 55）

コメント：心拍の変化の幅が正常よりかなり大きい方です。この場合には被検者が運動選手のように心肺機能が優れているかストレスに対する対処能力が優れているかだと考えられます。但し、不安定な状態で測定、測定中に呼吸、瞑想療法を実施した場合に現れることもあるのでしばらく安静にした後、最測定して下さい。血管および血液循環が非常に良い状態だと思われます。規則的な生活習慣維持および積極的な運動で、現在の状態を維持してください。・・・だって！心肺機能が優れている！？ほんまかな～。

次は、ワークショップ「市民ランナー・市民マラソンのこれから」。山西哲郎先生、ここにもよくコメントをいただく山中鹿次先生がコーディネータで、木津川マラソンの「マラソンのつぼ」の坪さん、あいの土山マラソン事務局の古谷さん、桃山学院大の原田教授がパネラー。中で中心的なテーマになったのが、する側・見る側からつくる側へ。ボランティアや、若者を中心とした祭りのマラソンを例に、これからは参加するだけでなく、主体的に作っていくことが言われてました。

感想を言えば、市民ランナーのネットワークについてももう少し言及してほしかったということですね。特にインターネットのブログや mixi、jognote、そしてもちろん frun といったネットワーキングの役割や展望についての討論に至らなかったのが残念でした。

昼休みにはお弁当がついてランチョンセミナー。これはためになった！

「ランニングにおける接地のメカニズム」（長谷川裕先生・龍谷大）要点としては、（勝手にセミナーの内容を載せてはいけませんから、ごく簡単に）フラット着地は、エネルギー効率がよいランニングで接地時間が短くバネをよく使えるので上位ランナーに多く、着地時に膝が曲がってるので衝撃が分散され膝の負担が減少するが、フラット着地に変えた直後には足首などに痛みが出ることもあるので、徐々に変える方がいい。ということでした。早速実戦してみようと思ってます。

午後は、市民公開シンポジウム「JAL ホノルルマラソン・アミノバリューランニングクラブ～2年間の成果と課題～」がありました。



全国で展開されたアミノバリューランニングクラブの取り組みから3つ紹介されたのですが、内容的にはクラブの運営側というか指導者側の視点からの総括が中心で、ちょっと物足りなかったですね。参加者からみてどうだったのかということがもっとあれば、良かったのにとおもいます。

まあ、そんなこんなで1日、ちょっとアカデミックな雰囲気味わってきました。せっかくの内容ですから、今後のランニングライフに活かせればいいんですけどね。

秋房さんのブログ「ぼちぼちライフ」<http://marimomarimaru.cocolog-nifty.com>

ランニング学会に参加して

つくば市レクリエーション協会、アミノバリュー-in 茨城 鍋倉 知子

今回は京都での開催ということで、自宅（茨城）からかなり距離があり、子どもたちがまだ小さいということも気にかかり、はじめは参加を見合わせようかと考えておりました。けれども、今期の茨城 RC で行なった試みを、学会の場で発表させていただきたいとの思いが勝り、おもいきって、再び学会員登録をし、学会大会にも参加させていただくことに決めました。

1歳と5歳の子どもを連れての長距離移動はなかなか大変なものです。荷物も多いことで、新幹線や飛行機はあきらめ、自家用車で車中1泊のロングドライブを楽しみ？、学会初日の金曜日の昼過ぎに、ようやく京都入りを果たしました。が、その日は主人のみ学会へ参加。私はというと、翌日に備え、子どもたちの有り余るエネルギーを発散させるべく、京都市立動物園に行ったのであります。

私のような、研究者でも教育者でもない、まったくの一般市民ランナーで、まして、やんちゃ盛りの子どものいるような主婦の立場では、このようなアカデミックな集会に出席するなど到底考えられないのが普通でしょう……。しかし、このランニング学会大会にはなんとありがたい、「託児サービス」があるということ、私は存じておりました。ここは主婦根性です。そのような素晴らしいサービスを利用しない手はありません。

学会スタッフや託児スタッフの方々をはじめ、多くの方にあたたかいお気遣いと優しいサポートをいただき、おかげさまで、充実した学会2日間を過ごさせていただくことができました。子どもたちも、優しいお姉さん方とたくさん遊んでいただき、大満足でした。本当に心から感謝しております。

正直、私には難しく、わからない内容のお話もたくさんありました。しかし、スケジュールを見ながら教室を移動したり、講義を聴講しながらメモを取る、そういったことのすべてが、今の自分にとっては「非日常」であり、また懐かしくもあり楽しい時間です。特に、ワークショップIでは、市民マラソンの大会を、文化や現代の祭りとして考察するのが興味深く、真剣に聞き入ってしまいました。私自身、学生時代に、市民参画型の祭りやイベントの研究テーマとして卒業論文を書いたこともあり、当時の研究意欲を掻き立てられ、「ああ、学ぶっていいな」と、久しぶりに胸がワクワクしました。

ランニング学会のように、アカデミックな学会でありながら、一般市民ランナーにも開かれ、良い意味で裾野が広くユニークな学会はあまりないと言われていています。発表の場が開かれているということは、日ごろの活動の励みになります。発表したことに対し、意見をいただけるのもまた大変ありがたいことです。今後も、自分にできる小さなことを、継続したいと思います。また、ランニング学会が、このような良い特徴を失わずにますます発展してゆくことをお祈りいたします。

アミ/バリューランニングクラブ2006実績

NO	クラブ名	代表	会員数
1	北海道	石井好二郎(北海道大学)	74
2	青 森	三本木温(光星学院八戸大学人間健康学部)	11
3	岩 手	佐藤伴行(富士大学)	16
4	宮 城	大久保初男(仙台大学)	26
5	秋 田	阿部知美(学会ランナー)	7
6	山 形	佐藤幸夫(山形マスターズ陸上競技連盟)	14
7	福 島	廣野昇(福島駐屯地)	24
8	茨 城	鍋倉賢治(筑波大学)	70
9	栃 木	福地義一(刀水アスリート倶楽部)	46
10	群 馬	山西哲郎(群馬大学)	23
11	埼 玉	藤牧利昭(横浜市スポーツ医科学センター)	81
12	千 葉	雨宮輝也(平成帝京大学)	151
13	小金井	有吉正博(学芸大学)	139
14	東 京	宇佐美彰朗(東海大学)	171
15	神奈川	山本正彦(東京工芸大学)	201
*	山 梨	未開催	—
16	新 潟	山崎 健(新潟大学) 新潟アルビレックス	8
17	長 野	白澤 聖樹(松本大学)	22
18	富 山	山地啓司(富山大学)	13
19	石 川	大森重宜(星稜女子短期大学)	18
20	福 井	田中秀一(福井大学教育地域科学部)	8
21	静 岡	杉本龍勇(浜松大学)	37
22	愛 知	黒田十三(名古屋外語大学)	127
23	三 重	樋口憲生(三重中京大学)	43
*	岐 阜	未開催	—
24	滋 賀	足立哲司(京都地域医療学際研究所)	58
25	京 都	榎本靖士(京都教育大学)	82
26	南大阪	豊岡示朗(大阪体育大学)	27
27	北大阪	山内武(大阪学院大学)	87
28	兵 庫	西川美代子(神戸学院大学女子監督)	49
29	奈 良	伊藤道朗(天理大学)	30
30	和歌山	木下藤寿(和歌山健康センター)	31
31	鳥 取	福留史朗(遊 YOU スポーツクラブ)	5
32	島 根	齋藤重徳(島根大学)	4
33	岡 山	武富 豊(桃太郎夢クラブ)	10
34	広 島	東川康雄(広島大学大学院)	33

35	山 口	二宮規寿(スポーツ NPO 法人 ひかりクラブ)	10
36	香 川	有馬雅文(香川陸協)	53
37	愛 媛	日野克博(愛媛大学)	38
38	高 知	駒井説夫(高知大学)	5
*	徳 島	未開催	—
39	福 岡	田中宏暁(福岡大学)	31
*	北九州	佐藤弘幸(株式会社レッツ)	17
*	久留米	満園良一(久留米大学)	29
40	佐 賀	桧垣靖樹(佐賀医科大学)	57
41	長 崎	中垣内真樹(長崎大学)	48
42	熊 本	宮本裕二(日本赤十字社熊本健康管理センター)	28
43	大 分	大庭恵一(大分工業高等専門学校)	25
44	宮 崎	串間敦郎(宮崎県立看護大学)	36
45	鹿児島	丸山敦夫(鹿児島大学)	19
46	沖 縄	尾尻義彦(琉球大学医学部保健学科)	22
	合 計		2164

***ホノルルマラソン参加者は、666名参加しました。**

編集後記

3月の京都でのランニング学会、昼食時間もプログラムがあり、非常にぎっしりという感じの大会でした。ただ実行委員、サポートしてくれる学生さんの人数が少なく、何かと運営にスムーズさに欠けた側面もありました。

関西の場合、市民ランナーだがランニング学会に常連で参加される会員がなく、学会大会の際に広報など事前の準備から、負担もかかりがちです。今年も継続されることになったアミノバリューランニングクラブの活動が活性化し、次に関西で学会大会が開催される時には、関西地区でのランニング学会会員となる方が増えてほしい。東京マラソンに負けない市民に門戸が開かれた大会が開催されるためにも、関西でのランニング学会の活動力を高めたいものです。
(山中鹿次)

第19回大会は 京都でランナー仲間と再会しランニングをエネルギーにして今が続いてある事を再認識できた。今年はまだランニング普及に向けての活動が各地域で始まる。私に出来る事をひとつずつ伝えて行きたい。
(鈴木愛子)

京都府立医科大学での学会大会の後、延泊して家族と久しぶりの京都観光も楽しみました。お寺や神社など名所旧跡を巡りながら走れる京都ランナーが本当にうらやましい！来年の大会々場は、山西先生の群馬大学ですね。群馬観光も今から楽しみにしています。(北村なをみ)

アンチエイジングとバイオメカニクス、一見つながりがなさそうな2つのテーマを今回は取り上げていたことは興味深い。実は非常に関連深いからである。

超高齢化社会を迎えようとしている時代、元気に生き続けることは重大な課題である。一日目のシンポジウムでは多くの中高年者がその認識を新たにしたことと思う。ランニングは脳のトレーニング効果も含めアンチエイジングには効果抜群である。そして、バイオメカニクスに興味を示し、正しい動きを心がけることが体幹の筋力強化につながる。そんな意味合いも含め、「ランニングの世界4」では“甦る中高年”と題した特集を組んでいる。会員のみなさんには一読頂きたい。(保原幸夫)

京都の学会は、エキサイティングな発表も多く、パートナーの学会デビューも重なり、いろいろな意味で堪能できました。実行委員の皆様ありがとうございました。僕自身は専門外の「減量」についての発表を請負、少々冷や汗ものでしたが、いい経験となりました。1年に1回学会で顔を合わせるって大事なことですね。また、それぞれの立場で頑張って、次回の学会で成果を披露しましょう！(鍋倉賢治)

ランニング学会京都大会実行委員のみなさん、スタッフのみなさんごくろうさまでした。盛りだくさんの内容で大変良かったと思います。京都ならではの新しい試みや特色があったと思います。市民公開プログラムの参加者を増やしたこともランニング学会の会員を増やしていくうえでも重要だと思います。市民ランナーむけのプログラムを増やすことが、市民ランナーの会員の要求とも一致しますので、その工夫も大事だと思います。ニューズレターや会報では、市民ランナーの交流、要望にこたえていきたいと思いますので、通信を気軽にお願ひします。メールあて先：torii@jcp.jp (鳥井健次)