

ランニング学会ニュースレター

No.10 09・10・16 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

副会長に就任して

伊藤静夫(体協スポーツ科学研究室)

そもそも、「ランニング学」などと言う学問があるのか、と危ぶむ人もいるかも知れない。私は、ランニング学会を初めて知る人には「いろいろな分野の人が集い、自由闊達に議論を交わす、おもしろい学会ですよ」と紹介している。ここでのキーワードは「いろいろな分野の人」である。いろいろな学問分野の人ではなく、学問が除かれているところにも意味がある。つまり、学問を専門にしている人だけの集まりではないということである。

学問を進めて行けば、解らなかつたことが解ってくる。しかし、解ると言うことは同時に解らないことを増やすことでもある。それをまた解ろうとする。こうして学問の進歩は、専門化の方向へ突き進み、全体には拡散して行く。エントロピーが増大するかのよう。その結果、隣の学問領域のことはさっぱり解らない、とはよく指摘されるであろう。それでもこれは、おそらく学問の、あるいは人間の脳活動のごく自然な成り行きだろう。

それと同時に、こうした拡散をまとめたいとする願望も、また人間の脳の性質であるように思える。21世紀の学問は、ひょっとすると拡散した知識をまとめ上げるような動きが盛んになる時代ではないか、と何の根拠もなく想像する。そして、ランニング学会は、まさにこうした枠組みの総合的、統合的学問分野であるように思えるのである。

先に、「自由闊達に議論を交わす」学会と述べた。しかし、こうしたまとめの方向性を志向する学問では、議論の方法論が問われることになるだろう。専門分野での議論では、専門用語が飛び交い、それが相互の理解を深めて行く。一方、統合的学祭志向では、言葉がしばしば障壁になるに違いない。

初期の頃、ランニング学研究でも専門用語の解説を心がけたことがあった。貴重な試みであると思う。しかし、こうしたものの特性として、完成したあとから次々に古くなり、改訂を迫られる。また、言葉がある学問分野に偏る恐れもある（ランニング学会では自然科学系のものが圧倒的に多い）。それもある程度、宿命であると覚悟しなければならない。

そうした宿命をお互いに是認した上で努力して行くことが、とりあえず必要なことと思う。さらに言えば、こうした雰囲気さらに自由闊達な議論を起こし、また、この雰囲気が学問の楽しさを醸成するに違いない。少し乱暴に言えば、専門用語なんか知らなくてもよい（やはり、乱暴か？）。

専門的知識の深さには、古今東西変わらない価値がある。しかし、学問の進歩が急速な今日にあって、パラダイム変換は容易に起きているように思える。乳酸に対する考え方が変わった。無酸素性代謝という概念にも変化がある。水分補給の考え方も大きく変わりつつある。その分野で専門的知識が深いほど、パラダイム変換は難しかろうと勝手に想像する。しかし、

広く浅い知識なら、その点のフットワークは軽い。宗旨替えは、いともたやすい。

ランニング学会の「自由闊達な議論」とは、このフットワークの良さにあるのではないか。専門知識や専門用語にとらわれる必要はない。そこに見られる現象について、興味のおもむくまま、そこはかとなく考え、議論すればよい。むしろ、専門性を極めるようとする人も出てきてよい。それが、他の専門学会にはない、ランニング学会の持つ「自由闊達」のよいところである、と考えている。

このように、かなり楽観的、脳天気な副会長ですが、何分よろしく申し上げます。

大阪ランニング学会に参加して

鈴木 聡子

今回初めてランニング学会に参加しました。

昨年の群馬大会では、スタッフとして参加させていただき、また参加してみたいと思っておりました。

大学時代、山西教授に出会い、研究室では運動・スポーツを通しての健康づくり・地域づくりについて学んできました。学生時代は、走ることにはあまり興味を持っておらず、創作ダンスや器械体操を楽しんでおりました。

1年生の陸上実習で、プログラムの1つに『群馬県民マラソン ハーフ完走』というものがありました。

小中学校の校内マラソン大会で2-3KMを走る経験しかなく、21kmを走りきることのイメージがあやふやだったのを思い出します。マラソン大会は自分のペースで走ることに気持ち良さを感じていたものの、なかなか真面目に練習をせずに、大会までに1度だけ、私を心配してくれた同級生と一緒に5KMを走ってみるだけでした。これもなかなか長い距離でしたが、ハーフを走ることであんなに自分の体が動かなくなることなど、想像も出来ていませんでした。

レース当日、緊張しており一緒に走り出した友達のペースに段々遅れて、最初の5KM地点から長い長い一人旅が始まりました。

練習不足ですし、ペースもつかみきれていなく、また途中から走ることに飽きたり、気持ち良さを感じたり、クルクルクルクル気持ちが変わり、15km地点ではもう脚も引きずるような走りになってしまいました。

やめたい、でも、単位が取れない、、、負けたくない、、、(涙)何となく気持ちよさが・・・あと1km地点で、ケガをしていて出場できなかった同級生達の声援をもらって、半泣き状態の笑顔に向け、どうにかこうにか、ゴール！！2時間47分ちょっと。。長く辛い痛い旅は終わり、でもゴールできたことだけが本当に嬉しかったのを覚えています。山西先生には、「帰ってこれたのか！！」と言われ、リタイアだけはしたくないと強く思っていた自分に改めて気付けました。

その後、気持ちよくて走り続けたわけではなく、どんどん体重も増えたし、踊ることも苦し

くなり、これではいけない！と思い立ち、また、バイトで行っていた体育館の利用者さんたちの気持ち良く走る姿に惹かれて私も走ってみたいなあと思い続け、2005年1月2日、朝目を覚まして、むくっと起き上がり、走り出しました。

しばらくは走り出したことは内緒にしながら、地元のマラソン大会に2つ出て、5月にオーストラリア ダーウィンでアラフラゲームスという大会で、ハーフマラソンがあることを聞き、スポーツ大国オーストラリアに行ってみたいし、国際大会なのに、私みたいなランナーでも出られることに興味を持ちながら、6年ぶりのハーフマラソンに挑戦しました。フレンドリーなオージーの声援や、日本団のみんなの声援に、ロケーションのよさに感激しながら2時間52秒でゴール！

その年からアミノバリューランニングクラブが始まり、縁あって、事務をお手伝いさせていただきながら、念願のホノルルマラソンにも参加しだして、4年がたちます。

このランニング学会もとてもフレンドリーで、私のような本当にビギナー市民ランナー・ウォーカーでも参加できることをとても嬉しく思います。運動生理やバイオメカニクスなど、専門的なことを深く追求するだけでなく、ランニング・マラソンの普及を通して、市民の皆さんに開いている学会だと言うことを今回肌で感じる事が出来ました。

現在アミノバリューランニングクラブだけでなく、山西先生から引き継いだウォーキング教室なども行っているのです、そこに参加してくれている方が夢を持ち、何かを作っていける関わりが出来るといいなあと思っています。みんなが持っているスポーツのボーダーを少し変形できると良いなあ。

なかなか自分自身の走力は向上しませんが、地域スポーツ・街づくりの面からを中心に、ランニングやスポーツをもっと学び、活用して行きたいと考えています。

参加の感想記とはほど遠い内容になってしまいましたが、これからもよろしく願いいたします。

ありがとうございました。

2009年5月 ダーウィン・ゴールドコーストの空の下にて

アミノバリューランニングクラブ イン 奈良

報告者 前田 和良(大阪経済大学)

アミノバリューランニングクラブイン奈良は、クラブチーム設立から5年目を迎えました。ランニングを通じて人と出会い&つながりを見つけ、自分のペースで楽しく走り、『「できなかった自分」から「できるようになった自分」を見つけてみませんか?』をモットーに楽しく活動をしています。

指導スタッフは、伊藤道郎(天理大学)、佐川和則(近畿大学)、前田和良(大阪経済大学)、大本明子、岡村大樹、齋藤敏和、天理大学の学生スタッフです。毎年40名前後の会員さんと共に活動していますが、昨年度からHPを立ち上げ、会員さん同士の自主練の呼びかけや、

練習に役立つ情報、大会情報の発信など、会員間でのコミュニケーションも活発に行われています。

練習は7月中旬～12月下旬にかけて、土曜日の15時～17時の2時間、天理大学の陸上競技場で行っています。一周400mの全天候型トラックでの練習は、距離が分かりやすく、各自のペースを自分自身で確認することができます。また、給水も取り易く、安全面も確保されており、非常に環境の良い場所といえます。

練習内容は400mウォーク+400mジョギング+体操・ストレッチを行ったあと、本練習に入っていきます。本練習では、主に各自に合ったペースでのジョギングを行い、練習を重ねるたびに、ジョギングの距離を徐々に伸ばしていきます。他にも、約50mのフロートやヤッソ800、インターバルトレーニングなども行っています。また普段の練習会に加え、夏にはアミノ北大阪とアミノ滋賀と合同で岐阜・長野など避暑地での合宿を行い、9月には近畿地区駅伝大会にも参加しています。毎回の練習や合宿、駅伝の度に着実に走力が向上していること、加えて奈良だけではなく他地区の会員さんとのつながりも広がっていることも、スタッフ一同実感しています。

秋・冬はマラソン大会・駅伝大会などの大会に参加し、大会の後は反省会（飲み会）を実施し、さらなる向上と交流を図りながら皆で楽しんでいます。またホノルルマラソンにも毎年5名前後の会員さんが参加し、今年も数名の方が参加される予定です（今年は他の海外レースも予定しています）。出場大会数も年々増え、奈良県中にアミノバリュー旋風を巻き起こしています。

来年は奈良県で遷都1300年祭があり、それを契機に第1回奈良マラソンが実施される予定です。これをきっかけに、走ってみたい人たちが増えると予想しています。イン奈良の「人と出会い&つながり」そして「できるようになった自分」が広がり、またそれらを活用することで、会員さん同士も助け合い、切磋琢磨し、さらには持続可能なクラブが形成され発展していくことを期待しています。



アミノバリューランニングクラブイン奈良の駅伝大会前の集合写真

ランニング指導員養成研修会に参加して

アミノバリューランニングクラブ in 千葉

山田正良

今年度からアミノバリューランニングクラブ千葉において、アシスタントコーチを勤めることとなり、ランニング指導員養成研修会（7月11日&12日、於：東京学芸大学）に参加させて頂きました。

スポーツ医学とランニング科学についての講義が6コマ（各110分）、トレーニングの実技が2コマ（各120分）、確認試験、懇親会（1日目夕方）と、私にとっては27年前の新入社員研修以来のハードな研修でした。正直なところ大変疲れましたが、講師の方々の話術が巧みで、全く眠りを感じることがない2日間でした。

講義の内容は、ランニング関連数冊の本に匹敵するようなレジュメに基づき、医学的な事柄から実技まで大変盛りだくさんの内容で、オーバートレーニング症候群、低ナトリウム血症、ピリオダイゼーションなど、新しい情報も数多くご説明頂きました。

指導員見習いとして、またランナーとして、参考になることが数多くありましたが、特に以下の点が大変参考になりました。

- ・指導員としては、事故、障害を起こさないように、環境要因（温度・湿度など）、個人の健康状態や能力、トレーニング要因（強度、時間など）に十分配慮しなければならない。
- ・トレーニングにも一定以上の刺激（強度）が必要。但し、疲労が蓄積されればトレーニング効果はマイナス。休養が大切である。「なかぬけ」トレーニング、PDSサイクルのトレーニング（課題・計画が適切である、連続性・漸進性がある、効果を確認できる）が効果的。
- ・マラソンでグッドパフォーマンスを発揮するには、乳酸を貯めないことが大切。そのためには、ATペースで（無酸素性作業閾値）できる限り走る（オーバーペースは禁物）。

ランニングが、“ダサイ” “ストイック” などといった暗いイメージから、“何か格好いい” “気持ち良さそう” といった明るいイメージに捕らえる人が増え、ランニングをする人が急速に増えてきています（余談ですが、取引先との雑談においても、以前はスポーツの話題といえば、ゴルフと野球の話題しかなかったのですが、ランニングの話題も時々でくるようになりました）。

ただ、誤った知識や断片的な情報のみでトレーニングを行い、故障を起こしているランナーも多くなっていると思います。私自身も、十分な休息を取らずに、比較的ハードな練習を続けた結果、腰を痛めて1ヶ月ほど走れないことがありました。

ランニング学会として、「今回のような指導員養成研修会を定期的に行い、正しい知識を持った指導員を増やす」、「雑誌やマラソン会場でのイベントなどを利用して、故障予防の指導をより一層積極的に行う」などといった活動を希望します。

第2回ランニング指導員養成講習を受講して

アミノバリューランニングクラブ in 千葉

岩間 智子

アミノバリューランニングクラブに入り、コーチの方からご指導をいただき、会員皆さんと一緒にランニングを続けています。

今回、ランナーの1人として、そして、今年度から千葉クラブのアシスタントとして活動させていただくにあたり、専門的知識と実技の習得をしたいと思います、受講しました。

多岐にわたる専門知識の中で、2日間の講習では、スポーツ医学、ランニング科学を主軸に講義と実技が行われました。

スポーツ医学の分野では、トレーニングやレース中に発症しうる症状の発生要因や予防方法について学びました。給水のタイミングや量、質は、パフォーマンスを上げるためだけでなく、フルマラソンのような長時間競技で発生する低ナトリウム血症、水中毒を予防する上でも大切なことであることを認識しました。

ランニングを力学、生理学、解剖学などの視点からみたランニング科学の分野では、パフォーマンス向上につながる効率、経済性、有効性について、姿勢、脚の軌跡、重心の上下動などを、外国人選手と日本人選手との比較を交えながら説明がなされ、実技の場では、講義の中で紹介された重力と地面反力を利用した効率のよい走り方を実践しました。

いつもはコーチの方から指導を頂くことが多いのですが、講習の中では参加者同士、お互いのフォームを項目ごとにチェックしあうことで、客観的、主観的意識が高まりました。フォームを意識することは、効率よく走るだけでなく、ランニング障害を防ぐことにも繋がり、また、気持ちよく走ることに繋がると感じました。

ランニング科学の応用では、レースに向けた計画の立て方、持久性トレーニングの質と量、ピーキングについての講義が展開されました。半年～1年間の長期計画を立てるときには、トレーニングの目的に応じた期分け（ピリオダイゼーション）をし、メニューを組み立てること、レースでトレーニング効果を発揮するためには、2週間かけて50%までトレーニング量を落としていくことが効果的であることなど、自分自身の体験と重ね合わせながら、計画の重要性とピーキングの難しさを感じました。

2日間受講し、初めて耳にする専門的な用語もありましたが、講義と実技が連動しており、内容を体感し、理解を深めることができました。また、全国から集まった講習参加者の方、指導員の方と交流させて頂き、自分自身の取り組みに対する意識を高めることができました。

今回の講義内容は、心的肉体的障害や、ランニングフォーム、レースに臨むまでの練習の組み立て方など、指導員としてだけでなく、様々な目的・目標を持ったランナーにとっても関心の高い内容だったと思います。

障害を予防し、心身ともに健康にランニングライフが継続できるように、より多くのランナーにこのような内容が届けられる機会が今後もっと増えればと思います。

女性ランナーの増加に思う

鳥井 健次(ランニング学会広報委員長)

毎年、各地の新日本スポーツ連盟ランニング研修会、教室に何度か指導に出かけています。今年は、これまでに4回指導にいらしていますが、女性ランナーが多いのにびっくりしています。特に若い女性が多いので、活気と熱気に包まれています。

5月のゴールデンウィークに20数年続けている伊豆稲取ランニングクリニック(4日～6日)は、稲取温泉街と港を一望できる1周5キロのクロスカントリーコースで練習やタイムトライアルをおこないます。

参加者はこれまで男性が多数でしたが、逆転して女性のほうが多くなりました。初めてビデオの映像で自分の走りを見た人にフォームチェック、砂浜で自分の足跡を見てどうなっているのかチェック、走り方からトレーニング方法まで熱心に受講しています。何もかもが新鮮なようで、質問が次から次へと出てきます。

5月31日には、滋賀県で関西ランニング研修会がありました。参加者が多く、やはり女性の元気さと熱心さが目立っていました。8月の夏休みは、30年以上毎年涼しい車山高原でランニング研修会を山西先生の協力を得ておこなってきました。今回から、軽井沢に場所を移しておこなったところ(14日～16日)、初めて女性が男性を大幅に上回りました。

軽井沢は、関東の愛好者にとって新幹線で時間がかからないことが好評でした。車山高原は、霧が峰や八島湿原、白樺湖など、マラニックをやる場所に適していましたが、軽井沢はその点が心配でした。でも、浅間山のふもとで2カ所の滝めぐりをしながらのマラニックは、なかなかいいコースでした。宿舎は、すべてベッド部屋で洋食中心のペンション風で女性好みでした。

女性ランナーが増えたことに目をつけた和歌山ランニングセンターは、9月13日に「女性のためのランニング教室」を開催しました。専門家を講師に「日焼け対策とお肌の手入れ」の座学を行い、女性ならではの話を熱心に聞いていました。

そのあと、「ランニングの基礎」の座学と和歌山城の二の丸広場で実技をおこないました。実技は「ストレッチと補強運動」、「歩きとジョギングの基本」を学び、レベルに分かれて実践トレーニングをおこないました。初めて教室を受けた人が多く、広場に明るい女性の笑い声が響き渡りました。

アンケートのなかには「今までにないランニング教室で楽しかった。走るのをやめようと思っていたが、自分にもできるトレーニングなので、もう少しがんばれそうです」、「走る基本を教えてもらって、とてもよかった」など、これから楽しく走る希望が書かれていました。今後、各地で研修会や教室がどんどん開催されれば、ケガや故障も少なく、ランニングを続ける人が増え、ランニングブームを一過性で終わらせずにすむかもしれないと思いました。

関西発ランニングの新たな動き

山中鹿次(ランニング学会広報委員)

今年3月のランニング学会は大阪学院大学でしたが、それ以降に関西でランナーにいくつか朗報が続いています。まず昨年来から開催が噂されていた大阪マラソン構想が、8月に正式に実行委員会が大阪市や大阪府により設置され、月に一度程度会合を重ね、2011年10月から12月に、3万人規模の開催で実施を目指すことになりました。

ただ既存の大阪国際女子マラソンや大阪シティハーフマラソンがどうなるか、東京マラソンにしても、2月開催決定以前に秋や春開催など開催時期は様々な意見があり、実現までに紆余曲折はあるでしょうが、浪速路を大勢の市民ランナーがフルマラソンに挑む姿が早く見たいものです。

また大阪市内にも、皇居周辺に見られるランナーのために更衣施設が9月に登場しました。大阪でのランニングのメッカ、大阪城公園近くにJR西日本が設置したランナーズプラス (<http://runners-jp>)、Tel 06-6354-1381です。JR京橋、またはJR大阪城北詰駅から徒歩5分。地下鉄の京橋か大阪ビジネスパーク駅からも徒歩5分の便利な場所にあります。

定期的な会員とビジター会員と様々なコースがありますが、平日は夜9時30分まで利用でき、仕事帰りの利用など利便性が高いといえそうです。

来年2010年には奈良で平城遷都1300年記念のフルマラソンが予定され、京都や神戸もフルマラソン開催を検討しています。第二次ランニングブームを関西から、さらに盛り上げたいものです。

編集後記

鈴木愛子

各地のランニングクラブの活動は走りこみの時期を迎えている。また、レースへ参加するなど目標のレースへ向けての準備も進んでいる。

そういった中、会員2～3年目ですといった方々の中で、膝が・臀部がと少しずつ体の裏側や関節周囲の違和感を訴える人が出てきている。年数を重ねる中本番の走りに集中する分、心身両面へのケアを自身への体にもって行って欲しいと願う。

山中鹿次

昨今のランニングブームの中、アミノバリューランニングクラブの全国の傾向を見ていると、東京や大阪のような大都市だけでなく、長野や宮崎、福井など人口の少ない県で定員締め切りになっていることがあります。

上記の県は長野マラソン、青島太平洋、福井マラソンなど、県の顔というべき大会が開催されています。その地域での認識度や経済効果は、東京での東京マラソンの比重を上回る大会と言えますが、認知度の高い大会があることが走ることを習う意欲を相当高める結果と言えそうです。

一方でクラブが設定されていない県をどうするか、定員からあふれた方々への何らかのフォローなど、ランニング学会に課せられた課題ではないでしょうか。

鍋倉賢治

昨年に引き続き、ランニング指導員養成研修会を開催いたしました。参加していただき、なおかつ新たに学会に入会された皆様、ようこそランニング学会に！学会の精神と雰囲気、新副会長の伊藤静夫先生が本広報でもの見事に記してくれています。「自由闊達」はまさに本学会のキーワードだろうと思います。皆様の新しいパワーに期待したいと思います。

保原幸夫

10月11日に開催されたメルボルンマラソンに参加して来ました。山西先生や宇佐美先生と一緒に活動させて頂いているNPO法人「日本市民スポーツ海外交流協会」の事業の一環として、マラソンを走るだけでなく地元ランナーとの交流を通して彼らのランニング観やトレーニング環境を肌で感じ取って貰うことが主目的でした。

都心に広がる公園には自然を残したままのランニングコースやその他のスポーツ施設が整備され、朝や夕方には多くの市民がトレーニングをしていました。最も印象的だったのはその真剣な表情でした。レベルは違っても、しっかりとしたプログラムに基づいてトレーニングしているとのことでした。行政も含めた意識の高さを垣間見ることが出来たような気がします。

大会にもその雰囲気反映されていて、みんなしっかりと走っているのが印象的でした。自分のトレーニング内容に応じて種目を決めているとのことで、日本のような無謀ランナーは見当たらないのです。5K、10K、ハーフ、マラソンとステップ・バイ・ステップで挑戦して行くとのことでした。マラソンの制限時間は7時間なのですが、殆どのランナーは5時間以内でゴールして来ます。これは、しっかりトレーニングをすれば、マラソンは5時間程度で走れることを示唆しているようにも思えます。スポーツ大国、オーストラリアの根の深さを改めて感じ取ることができました。

ブームからウエイブに！これもランニング学会の使命の一つではないでしょうか？そんな思いもあって、アミノバリューRCの皆さんにも是非貴重な体験をして頂こうと案内をしようとしたのですが、協賛金を出さないとダメと拒絶されてしまったのは残念な出来事でした。

鳥井健次

今回のニューズレターには、前回大阪ランニング大会特集でお願いした原稿が遅れたため、掲載されたものもあります。これまで紹介していないアミノクラブのレポートをお願いしましたが、今回は奈良だけになってしまいました。つぎは会報の発行になりますので、ニューズレターや会報で紹介していないクラブは、積極的にレポートをお願いします。

また、アミノクラブの発展やランニングブームを定着させるうえでも、指導者養成事業はとても大事だと思います。今回は参加者の2人から感想をもらいました。今回のニューズレターに間に合わなかった方も含めて、指導者養成やアミノクラブについて、ランニングのさまざまな情報、自分のランニングライフ、ランニング学会についてなどなんでも結構です。A4で1枚程度にまとめて、メールで送ってください。会報に掲載していきたいと思えます。よろしくをお願いします。メールあて先：torii@jcp.jp