

# ランニング学会ニュースレター

**No.11 10・5・14 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 22 回ランニング学会大会を開催して

第 22 回ランニング学会大会 大会長 藤牧利昭

平成元年に発足し、創生の 10 年、課題が見える 10 年を経て、新たな展開の 10 年に入った中で、22 回目のランニング学会大会が、3 月 13 日(土)、14 日(日)に横浜市スポーツ医科学センターで開催され、私が大会長をお受けすることとなりました。

さて、ランニング学会は、5 年前からランニングクラブ (AVRC) で、本格的に普及に取り組んでいますが、より多くの方々に普及し、より長く継続していただくためにはランニング障害の問題に取り組むことが重要と考え、「ランニング障害と、その予防」を今大会のメインテーマとしました。ランニング障害の予防には、ランニングフォームの偏り、それを生み出す筋力バランスや柔軟性の改善などから取り組む必要があり、それらに取り組むことは、一方では、パフォーマンスの向上につながり、もう一方では、近年注目を集めつつあるロコモティブ・シンドローム (ロコモ) の予防につながると考えられます。

幸い、我が国におけるスポーツ整形外科学の第一人者である中嶋寛之先生が身近にいらっしゃるので基調講演をお願いし、先生のお弟子さんでもある鳥居先生に座長をお願いしました。中嶋先生には、準備段階から「会員構成は?」「こんな話の進め方で良いか?」と質問され、「会則は?」とも聞かれました。講演では、高齢社会を迎えた中でのスポーツ医学、スポーツ科学の使命に触れられ、「ランニング学会の会則に社会貢献が入っていない」ことをご指摘いただきました。「ランニングを研究、普及するにしても、ランナーだけを対象としてはいけない。社会全体への貢献を考えなければいけない。」というご指摘は、大学院時代の恩師・金原勇先生の「体育学は、生活・生存の充実のためにあるのです。」という主張と軌を一にするもので、深く心に残りました。

前会長の雨宮先生には、「歴代ランナーの測定とサポート」をお話しいただきました。宇佐美先生が現役のオリンピック選手の時に被験者になっていること、トレッドミルならデータを取る苦勞が少ないのを承知で、少しでも実際のレース場面に近い形でのデータを取りたくて、開港前の成田空港滑走路で測定を行ったことなどを紹介していただきました。スポーツ科学では、やはり可能な限りフィールド・ワークに取り組むのが「楽しい」と感じました。現会長の有吉先生、次年度の学会大会長の小原繁先生も、当時、学生として、実験の被験者を務めており、そのことが以後の教員生活、研究生活に大きく影響しています。若い方々が、そうした歴史を感じ取っていただけたなら企画は成功だと思っています。

招待講演の高岡寿成さんは、快くお引き受けいただきましたが、学術的な話ができるかの不安をお持ちでしたので、佐伯徹郎先生にコーディネートいただき、座長の伊藤静夫先生、

キーノートをお願いしていた森丘先生などと事前に十分な準備をしていただきました。森丘先生は、当初の予定を変更し、「高岡さんの話につながるように」とキーノートの内容を変更しました。その甲斐あってか、聴いた方は満足し、高岡さん自身も納得できる講演になったと思います。トップランナーには誰でもなれるわけではありません。素質、努力、指導、周囲の支えの相互作用があって到達できるものですから、通常では得られない貴重な知見を得ているはずですが、それを少しでも掘り起こし、引き出して、知的財産として、学会に蓄積していきたいと思います。現時点では、疑問符のつく情報もあるかも知れません。しかし、現時点で不確かだからといって、何年もかけて取り組み、得られた成果を埋もれさせるのは損失です。次のトップランナー、その次のトップランナーの知見が蓄積される内、確かな意味が与えられるようになるはずですが。

招待講演は、民放 TV の 24 時間マラソンやアースマラソンのサポートでお馴染みの坂本雄次さんで、クリールの樋口さんにご協力いただき実現しました。スポーツ障害は、大別すると、捻挫や骨折のように一度に大きな衝撃が加わって起こる外傷と、小さな衝撃が繰り返し加わり、積み重なって起こる慢性障害があります。ランニング障害は後者です。通常は数カ月間で徐々にダメージが蓄積していくのですが、24 時間マラソンなどでは、一日の内に起こってしまうと考えられます。ですから、そのサポートの中に、ランニング障害の予防につながる貴重なヒントがあるはずと考えられます。講演をお願いする際には、そこまで説明しなかったのですが、しっかりと、そうした内容を含んだお話をさせていただきました。

海外招待講演は、香港の Wong 先生。今回のテーマとは、少し離れた内容ではありますが、北海道の杉山先生が企画し、京都の河合美香先生とお二人で準備を進めていただいたことに意義があります。学会大会は、東京近辺、大阪近辺で開催されることが多いので、東京・大阪周辺の先生方にやや負担が集中する一方、遠方の先生方には、お力を発揮していただく機会が少なくなりがちです。今回、ほとんど E メールだけのやり取りで準備を進めていただきました。今後生きる試みだったかと思います。杉山先生には、AVRC 会員でもある整形外科医の遠山晴一先生の教育講演も企画させていただきました。

セミナーは、AVRC 埼玉の方が痛みや不安を訴えた時にお世話になっている小嵐先生と、予防につながるセルフマッサージの泉先生にご担当いただきました。シンポジウムは、今や多くのランナーの最大の憧れとなった「東京マラソン」と、いつかはチャレンジしたいが、やや不安のある「ウルトラマラソンの魅力」を取り上げました。さらに、前年度学会大会での優秀発表賞の記念講演、ランニング学会賞受賞記念講演もありました。2 日目の午前には、実技イベント「トップランナーと走ろう」を徳本一善さんに担当していただきました。

一般研究発表は A 発表が 21 題、B 発表が 12 題でした。全てをポスター発表とし、全体の時間配分の関係から、それぞれの口頭発表の時間が短くなってしまったことは反省材料かも知れません。また、全てのプログラムを一会場で実施したため、プログラム間に休息の時間がなく、昼休みの時間を設定することもなかったので、時間的にゆとりがなかったのも反省材料かも知れません。しかしながら、仮にプログラム間にゆとりがあると、それぞれの演者や座長に精神的ゆとりが生まれ、「議論が盛り上がっていますので、少し時間を延長させていただいて・・・」となってしまい、結果的に同じになってしまうことは十分に予測されます。

今回の大会で、私が秘かに、しかし最も期待したのが、全国で 3000 人、関東周辺だけで 1000 人を超す AVRC 会員の参加でした。プログラム構成では、会員の方を意識し、「東京マラソン」のシンポジウムでは、迷わず「東京クラブ所属で実際に走ったことのある女性」を

シンポジスト（偶然にも、私とチョツとした縁のあったリツコさんでしたが）にお願いしました。また、僅かな差額ですが、大会参加費をランニング学会員と同額に設定しました。ランニング学会が「普及」を図るには、少しでも「ランニング学」に関心を持つ人を増やしたいと考えたからです。結果は、私が代表を務める埼玉クラブから 7 人、茨城クラブから、1 人の方が参加費を払っての参加、他に一般公開のプログラムに参加された方も何人かいらっしゃいました。「できれば、もう少し・・・」というのが、正直なところですが、あまり欲張ってもいけないかも知れません。新しい試みが浸透するには時間がかかる、そのことを私自身が謙虚に受け容れなければならないのかも知れません。

今回、遠方の先生に E メール連絡で企画に加わっていただいたのですが、一方で、当日の大会運営に関しては、AVRC 埼玉の指導スタッフ、会員、私が少し関係している AVRC 千葉のスタッフの方に運営を手伝っていただきました。2 日間の総合司会を務めていただいたのも AVRC 埼玉の会員です。こんな形で、新たに学会大会の運営に新たな力が加わることも、学会の活性化に向けて意味を持つと思います。

もうひとつ、今回の大会で心に残ったのは東海大学の<sup>大</sup>崎<sup>栄</sup>先生です。高岡さんより少し先輩に当たるスター選手で、ご自身は「彼（高岡さん）が強くなる前だったから・・・」と謙遜はなさるものの、高岡さんとの対戦成績は勝ち越しているとのこと。昨年「指導員養成講習」を一受講生として受講、試験も受けて認定されました。今回、全くお願いしていませんでしたが、自ら進んで、受付業務をお手伝いいただいたり、徳本さんのイベントでは、サポートをしていただいたりしました。しかも、懇親会では、これまた、お願いしていないのに「指導員養成講習は素晴らしい。」と PR していただきました。ありがとうございました。

## 小学校体育における持久走に関する研究

### —「楽しい体育」の授業による態度と持久力の変容について—

佐藤善人(岐阜聖徳学園大学) 藤田勉(鹿児島大学) 樺山洋一(南種子町立花峰小学校)

体育授業における持久走は、児童に不人気な運動の一つです。運動と児童のよりよい関係を構築し、生涯スポーツの基礎的学習を保障すべき体育授業において、この状況を改善することは急務だと考えられます。そこで、「楽しい体育の授業論」に基づいた持久走の実践を通して、高学年の児童にとってよりよい持久走のあり方を検討しました。その研究成果を第22回ランニング学会(横浜市スポーツ医科学センター)において、「小学校体育における持久走に関する研究 —「楽しい体育」の授業による態度と持久力の変容について—」として発表いたしました。

「楽しい体育の授業論」はプレイ論に基づいて構築された理論です。運動は、他には変えることのできない「面白さ」を備えています。サッカーとバスケットボールが持つ面白さが異なるように、長い距離を走る運動にも独自の面白さがあります。それぞれの運動の面白さに動機づけられて、私たちは自主的・自発的に運動しているのです。体育授業も同じように考え、扱う運動の面白さに触れられるように計画・実践されるべきでしょう。「楽しい体育の授業論」では、運動の面白さを機能的特性と捉えています。機能的特性は、児童の運動をしたいという欲求を充足する機能と、健康な生活を送るために必要な心身を獲得したいという欲求を充足する機能とで構成されます。

本研究では、この機能的特性に注目して授業改善を行いました。その具体的な方策として、運動欲求の一つである達成型の欲求充足の機能を充たすために、次の4点を試みました。

- ①3つのコースを自由に選択して走ること
- ②iPodやCDラジカセによって音楽を聴きながら走ること
- ③ペア学習を中心とした励まし合いを促進すること
- ④ペースを守って走るために iPod や NIKE+、デジタルタイマーを活用したこと

また、必要充足の機能を充たすために、次の2点を試みました。

- ①給水ができるエイドステーションの設置
- ②持久走が心身にもたらす運動効果に関する継続的な指導

実践した授業を、社会心理学において用いられる「態度」と持久力を測定するテストである「20Mシャトルラン」とで測定・評価したところ、単元開始前と単元終了後との比較では、両者ともに単元終了後の数値が有意に向上しました。また、持久走に消極的であった児童が家庭においてジョギングを継続的に行うという学習の生活化がみられました。これらのことから今回の実践は、よりよい持久走のあり方を検討する際の一つのモデルになるという結論を導き出しました。

自然科学系の研究発表が多いランニング学会の中で、私たちの実践的な研究に対して評価いただいたことは大変光栄なことです。今後ますます実践的な研究を進め、児童の立場に立った持久走・長距離走のあり方を追究していきます。また、これまでにランニング学会で蓄積された知見を学校現場で活用していけたらと考えています。

# ランニング学会に参加して

古屋 隆晴(ポポロAC所属)

子供の頃からスポーツは好きでも、こと持久走に関しては大の苦手だった私が、18年前に好奇心だけで走った初マラソンは、当時在住のマニラマラソンでした。しかしその厳しさは想像以上で、半走半歩で6時間掛けてやっとのゴールでしたが、そこで味わった達成感は、それまでに経験したことの無いものでした。それから13年後に今度は本当の完走を目指して練習を始め、河口湖で完走を果たし、更なるランニングの魔力に魅せられてしまいました。今回はランニングをアカデミックな立場から触れられることへの好奇心から、初めて学会に参加させて頂きました。

そもそもランニング学会という存在も今回初めて知ったのですが、一般的な学会と比べて、リーズナブルな参加費は、我々市民ランナーでも気軽に参加できるのでとても有り難く、また大会自体は、関係者の皆さんの熱意が感じられる手作りの大会といった雰囲気、アットホームでとても居心地が良いものでした。

専門家の方々の、いろいろな角度からの研究発表は、解らない専門用語も多々ありましたが、目から鱗のことも多く、とても新鮮で興味深く感じました。

私は普段、産業カウンセラーとして、多くの方々への相談業務やメンタルヘルスに関わる仕事をしているのですが、心と身体の健康は、お互いに補完し合った関係であり、双方が安定して初めて本当の健康であるのだと、日々痛感させられてきました。

ランニングが誰にでも気軽に楽しめるスポーツだけに、メンタル不調の方のリハビリに走る事が有効ではないかと以前から考えていました。実際にうつ病の回復期にあったランニング経験のない友人と一緒に5kmのレースを走ったことがありましたが、この経験は彼にとって、その後の復職に向けての自信に少なからずつながったようでした。

日常生活の中でのストレスケア、健康維持としてのランニングはもとより、将来的には治療・休職者に対する社会復帰・復職プログラムの一環として、ランニングを取り入れられないだろうか。これまで漠然と考えていたことが、今回の学会への参加で、ますますランニングの未知なる可能性を実感することができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。有難うございました。

# 『渦潮』

AVRC埼玉 佐藤英子

「アミノバリューランニングクラブ」を通じ「ランニング学会」に入会し、今回の学会大会はスタッフとして参加した。ランニング学会の目的は『ランニング、ジョギング、ウォーキングに関する科学的研究ならびにその実践を通してランニング、ジョギング、ウォーキングの普及・発展に寄与すること』だが、今回の学会大会において日本におけるランニングの「研究と普及」の渦潮を垣間見たような気がする。(鳴門海峡に浮かぶ船の上から、渦潮を見たような感覚だが、そこに行かなければ、実感し得なかった大きな渦だ。)

## 【研究の渦】

今日に至るまで、多くの方々が研究目的を明らかにし、色々な方法で研究し、研究結果を提示し、研究結論を発表してきたからこそ、新たな研究が生み出されている。マクロ的な研究やミクロ的な研究など、アプローチ方法こそ違えども、このような地道な研究を日々活動されている先生方の研究がランニング学会の豊かな土壌となっている。今後も新たな研究がこの豊かな土壌から生み出されることであろう。

## 【普及の渦】

各講演、トークショーに、シンポジウム等を聴き、メインテーマである「ランニング障害とその予防」の重大さを痛感した。走り始めた人たちが自分の身体の声に耳を傾け、必要な休息やケアを施し、自分に合ったフォームで走り、自分自身の心と向き合い、同じように走る仲間と交わり成長することで、ランニングの経験を重ねることが出来ると思う。結果として、各々が自分のペースで走り続けることによって、ランニングがブームで終わらずに、ライフスタイルになるのであろう。「アミノバリューランニングクラブ」の活動も個々の成長が、クラブの成長となるのであろう。

今後、ランニング学会の渦潮の芯が振れること無く、力強くそして色濃く活動されていかれることを心から希望します。

# 第22回ランニング学会大会に参加して

AVRC 埼玉 時田真由美

初めてのランニング学会大会にスタッフとして参加した。

ランニングに関わる研究発表や講演、セミナー、トークショーが主なプログラム。シンポジウム「ランニング熱と東京マラソン」を見学する。招致委員、一般ランナー、専門誌記者がそれぞれの立場から東京マラソンを振り返った。内容は三者三様でどれも興味深かったが東京マラソンを作る人がこんなに間近にいるということ＝提言をするチャンス、受け入れてもらえるチャンスが非常に高いということを実感した。周囲にも走った人、応援ボランティアに行った人がいるが、学会を通じてそれぞれの意見を述べることができる稀な環境に AVRC はいるのではないかな。

初日の目玉は高岡寿成氏の講演だ。日本記録保持者、3000メートルからフルマラソンまで幅広く記録を持っている。控え室でお話をする機会を得て各種大会の裏話などを気さくに話してもらい、いやな顔をせずに写真撮影に応じてくれて、ファンになってしまった。マラソンの頂点に立つ人物なのにとっても控えめで驕ったところが全くない。講演での、謙虚に真摯に競技に取り組む姿勢は素晴らしく、同時に氏を支えた周囲の環境と、それを吸収してきた素直な気持ちが彼をトップに上らせたのだろう。その後の懇親会にまで参加して、気さくに質問に答えていた。

2日目のプログラムは朝から目玉企画の「トップランナー徳本一善と走ろう」私は室内のスタッフに廻り、一緒に走ることは出来なかった。90分の予定が2時間以上も実技をしてくれたそうで、参加者からは大好評であった。

そしてランニングプロデューサー坂本雄次氏によるウルトラマラソン講演。多くのタレントと一緒に仕事をされているので軽い感じの人かと思いきや、とても真面目でランニング学会も高く位置づけておられた。坂本氏のブログにも学会大会のことが書かれていた。

大盛況のうちに終了。

# 第22回ランニング学会大会に参加して

石川 裕久(学会大会実行委員 東京学芸大学大学院生)

第22回ランニング学会大会は、僕にとって3回目の学会大会になります。初めて参加したランニング学会大会は、第20回ランニング学会大会であり「ランニングの過去・現在・未来」をテーマとして行われました。当時は一般発表としてポスター発表を行うとともに、講演を拝聴しておりました。その時に、ランニング学会大会はアカデミックな内容だけではなく、実技的な内容も多く盛り込まれており、「ランニング」を様々な視点から見ることを魅力として感じていました。

そして第22回ランニング学会大会は、一般発表としてポスター発表を行うとともに、学会大会実行委員としても参加させて頂きました。第22回ランニング学会大会のテーマは「ランニング障害とその予防」であり、学部生の頃に学生トレーナーとして活動していた僕にとっては、非常に興味深い内容となっております。トレーナーは選手のコンディショニングを整えることが主な役割だと思います。「コンディショニングを整える」という観点から考えると、それは選手に限ったことだけではなく、市民ランナーの方々が生涯スポーツとしてより継続的に、そしてより楽しく走るためにも、障害予防は非常に重要だと感じます。実行委員を通して、少しでもそのような手助けになれば幸いです。

第22回学会大会は障害予防を根幹としたアカデミックな講演、そしてモーニングランといった実技的な内容に含め、今回は高岡選手の貴重な経験を踏まえた講演が盛り込まれていました。アカデミックな講演と実技、そしてトップ選手の経験を元にした講演。ここまでランニングに関し、幅広くハイレベルな情報を提供できるのは、ランニング学会ならではのものではないでしょうか。

今回は実行委員として参加させて頂き、本当に多くの経験をする事ができました。運営に関わることによって、学会大会に対する役員方々の思いや、学会大会の運営の仕方などがとても勉強になりました。またその中での関わりによって、よりランニングに対して深く考えることができ、多くの刺激を受けることができました。

このような貴重な経験をさせて頂き、本当にありがとうございました。おかげでランニングに対して、より興味を持ち考える機会を得ることができました。これからもランニングに対して探求心を持ち続け、ランニングを学び楽しんで行きたいと思えます。

# 第22回ランニング学会大会に参加して

AVRC埼玉 大橋美也子

横浜市スポーツ医科学センターで行われたランニング学会大会の1日目に参加させていただきました。友人が総合司会をするというので、正直に言って冷やかし半分（すみません）でした。

会場に入ると、ずらりと並んだ発表ポスターに圧倒されました。模造紙での発表内容の掲示は、ここ何年も目にすることがありませんでしたが、興味のある内容を選んで読み、発表者への質問も気軽に出来るので、とても効率的なのではないか？と感じました。

内容については、冷やかし半分の私には少し難しかったです。

うろうろしている間に、藤牧先生からコーヒー係りを任命されてしまいました。突発的な事象に臨機応変に対応できない私は、戸惑ってしまいましたが、シンポジウムランニング熱と東京マラソンに参加された方々や高岡寿成氏の裏話をたっぷりと伺うことができ、想像もしなかった有意義な1日でした。

2009年の東京マラソンを走ることが出来た私は、シンポジウムで東京マラソンに参加された飯塚さんの発表に共感しました。走っても、応援しても東京マラソンは楽しい大会です。またいつか東京マラソンを走るために、今後もランニングを続けていこうと思っています。

ランナーとは言えないジョガーの私ですが、走っている事、東京マラソンに参加した事などを話題にすると多くの方が耳を傾けてくれます。自分が走ることはしなくても、ランニングやマラソンに興味を持っている人は、意外と多いのではないかと思います。

楽しそうにホノルルマラソンを完走した友人に刺激を受けて、健康づくりを目的に走り始めましたが、今では生活の一部となりました。

藤牧先生のブログで、2日目も参加したかったと感じたランニング学会大会でした。ありがとうございました。

# 第22回ランニング学会大会感想

東京学芸大学大学院 修士課程 2年 大友雅弘

今回、運営委員として微力ではありますがお手伝いさせていただきました。私にとって初めての学会大会参加でありましたが、運営側のお手伝いという貴重な経験をさせて頂けたこと、大変感謝しております。大会長である藤牧先生をはじめとする諸先生方、他の運営委員の方々に助けられながら何とか乗り切れたように思っております。本当にありがとうございました。

学会を通して改めて思ったのは、やはりランニングの魅力は奥が深いという事です。たくさんの方々にご参加頂き、各セミナーが大変盛況な様子を拝見しました。ランニングの持つ魅力を再確認した次第です。参加して下さった方の年齢層も幅広く、ランニングが年齢に関わらず楽しむ事ができ、たくさんの人に愛されているのだなと感じました。また、セミナーに参加された方の講義を受ける真剣な姿にも驚かされました。まるで受験生のように真剣な眼差しで情報を得ようとする姿勢にランニングに対する並々な情熱を感じました。

私自身、今大会のテーマであるスポーツ障害、障害予防は大変興味深く思っておりました。高校で陸上競技を始め、シンスプリントや足底筋膜炎など様々なスポーツ障害や怪我を経験した事でセルフケアなど予防行動の重要さは承知していましたが、自分なりに学んできたつもりでしたが、今大会の各セミナーでさらなる情報を得る事ができ、今後の自分の競技（中距離ですが）に役立てていけたらと思います。

同様に、今大会で得た情報を是非皆様の今後のランニングライフにお役立て頂きよりいっそうランニングを楽しんでいただけたらと思います。皆様の今後の活躍をお祈りしております。

## <NPO活動報告> 「2010市民ランナー交流セミナー」

主催：日本市民スポーツ海外交流協会(JSIE)

協力：ランニング学会

昨年に引き続き「2010市民ランナー交流セミナー」が2月11日（建国記念日）に日本大学経済学部7号館を会場にして開催された。

午前中は、「市民ランナーアドバイスセミナー」が当協会副理事長である山西、宇佐美両先生によって開催され、初級クラスでは山西先生、中級クラスでは宇佐美先生による講義と実技の指導が2時間半にわたって行われた。

午後は、谷川真理さんによる「海外マラソンの魅力、東京マラソンの魅力」という基調講演が行われ、谷川さんが経験した海外マラソンとして、パリマラソン、ゴールドコーストマラソン、ベトナム国際ニャチャンビーチマラソンにおけるエピソードの紹介や、谷川さんが開催している谷川真理ハーフマラソン、谷川真理駅伝などの運営面での苦労や、大会づくりに対する思いなどを熱く語って貰った。その後、海外マラソン経験豊かな高橋慎一氏（海外旅行開発(株)代表取締役）、樋口幸也氏（ランニングマガジン「クリール」編集長）、國府靖氏（フル百回楽走会幹事）、ロバート・ポールソン氏（南蛮連合チーム代表）をシンポジストに加え、「海外マラソンの楽しみ方」についてのシンポジウムが山西先生をコーディネーターとして行われた。

今回のシンポジウムの趣旨は「第4回目を迎える東京マラソンは規模の大きさでは世界有数の大会になり、組織的な運営やボランティアを含めた沿道の盛り上がりは高い評価を受けているが、グローバルイゼーションという目で見ると改善の余地もまだまだあるような気がするので、海外のマラソン大会事情に詳しい方々の目から見て、真の意味で東京マラソンを世界に誇れる大会にするためにはどうすれば良いかについて大いに議論していただき、それを参考に我々市民ランナーも大いに考えてみよう」というものだった。

70名余りの参加者は、シンポジストが紹介する世界中のマラソン大会の紹介に食い入るように聞き入り、日本的なマラソン大会との違いについて大いに見識を高めたようであった。

紹介された大会には、ニューヨークシティ、パリ、ロンドンなどのメジャーな大会ばかりでなく、スリランカ、ガーナなど、いわゆるマラソン後進国の大会も含まれていた他、伝統あるウルトラマラソンであるコムラズやワイナリー巡りをする仮装レースのメドックなどの特色あるレースも沢山含まれており、大変興味深いものであった。競技性の強い大会が多い日本のランナーの目にはどのように映ったであろうか？

また、ポールソン氏は日米のマラソン大会の違いについてわかりやすく説明し、日本の大会へのいくつかの提案をしてくれた。

シンポジウムの感想は、その後開催された「スポーツ交歓会」でのフリースピーチの際に聞き取ることができたが、日本の大会を良くしようという前向きな意見が多く聞かれた。今回の参加者には多くの大会主催者が含まれており、何らかの形で日本の大会のグローバルイゼーションが推進されるという期待が持たれる会になったと思われる。（文責：保原）

# 編集後記

## 山中鹿次

私の地元の大阪では、2011年の大阪マラソンの開催概要が固まり、神戸でのフルマラソン計画も3月末にかけて、東西2コースを示しどちらのコースが望ましいかアンケートを行ったりしていました。

2011年中に熊本市もフルマラソンではないですが、九州新幹線の全通記念でシテイマラソン開催の検討に入るなど、東京マラソンを契機とした第二次ランニングブームは、2011年を画期にして西日本でもますます高まりそうです。

ランニング学会としてもこの流れを傍観することなく、活動力を高めていく必要があると言えそうです。

## 鈴木愛子

地元の健康ジョギング教室のサポートを時々させてもらっている。参加者の目的は、健康になる為、ダイエット、子供の教室の付き添いのかねて、走り方を教わりたいなどをあげている。健康を求めて参加するには参加できる身体が健康であることが基本だと思う。健康だから歩ける、走れると思う。食生活のバランスはもとより姿勢良く歩く・走る為の筋力維持や柔軟性の保持が大切である。段階を追って無理なく進めて行く意識が大事だと説明させてもらっている。

今回送られてきた原稿を目にし若い人たちの感性を大切にしていきたいという思いが強まった。ランニングの世界が教えてくれるものを真摯に受け止め伝え続けようと思う。

## 鍋倉賢治

横浜で開催された学会大会では、大会長、スタッフの皆さまありがとうございました。高岡さんや徳本さんなど、長くトップアスリーの現場でご活躍されている（た）方々をお招きできたのも、学会にやや欠けていた方向性を考える上で、良かったのではないのでしょうか。残念だったのは、彼らと交流する時間がなかったことでしょうか（高岡さんには懇親会まで参加していただきましたが、個人レベルの交流になってしまいました）。

シンポジウムや何らかの形式で、学会員との公式のやり取りができれば、なおよかったかな、と思います。今後、彼らから実証した知恵を授かり、共同で日本の中長距離界が向上していくための役割を学会が果たせたらよいですね。

## 保原幸夫

今年の初めごろから右脚の中臀筋あたりにひきつるような違和感があり、気持ちよく走れない。自分なりに故障しないためにはランニングフォームが大切だと思い、日頃から工夫していただにちょっとショックを受けている。

故障しない動きと、強さ、速さには何らかの関連があるのではないかと思い、「黒人アスリートはなぜ強いのか？（原題：TABOO）」、「ケニア！彼らはなぜ速いのか」といった本を興味深く読んでいたが、最近“ウルトラランナー vs 人類最強の走る民族”と銘打った本「BORN TO RUN」の訳本が出版されたので早速読んでみた。そして、やっぱり故障しない走り方にますます興味をそそられる結果となったのである。その中には以前私が読んだことのある「CHIRUNNING」、「Master the Art of Running」などの本が紹介されていて、やっぱりそうなのかと再認識することにもなった。

今回の学会大会のメインテーマは「ランニング傷害とその予防」であり、大変参考になるお話をうかがえたが、上記の本には違った観点でのいろいろなヒントが盛り込まれているのでご一読いただければと思っている。市民ランナーは自分自身が被験者なので、ヒントをきっかけに色々試してもらいたいと思う。

そのきっかけ作りこそが市民ランナーも参加できるという特徴を持つランニング学会の使命の一つでもあると思う。その意味で、全国3000人余りのアミノバリューRCの会員をいかに水辺に導いて、水を飲ませるかが、学会の課題であると思っているのは私だけだろうか？

## 鳥井健次

今回のニューズレターは、第22回ランニング学会大会特集で掲載しましたが、原稿をお願いした方で、締め切りに間に合わなかった方がいます。つぎのニューズレターで掲載していきたいと思しますので、遅れてでも出していただくようお願いします。

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。次回のニューズレターには、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ので、A4で1枚程度にまとめて、メールで送ってください。ニューズレターに掲載していきたいと思しますので、よろしくお願いします。メールあて先：torii@jcp.jp