

ランニング学会ニュースレター

No.8 08・12・1 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

4年目を迎えたアミノバリューランニングクラブ

ランニング学会 会長 兩宮 輝也

東京マラソンへの参加希望者が20万人を超えるほどに膨れ上がった、最近のマラソンブームの中で、アミノバリューランニングクラブの活動も4年目を迎え、全国各地で学会員の指導のもと練習会が展開されております。本年度もこの活動に協賛をいただいた、大塚製菓株式会社のご支援に感謝申し上げます。

4年目に入った2008年の活動についても企画委員会のメンバーのもと、協議を重ね、これまでご協力をいただいて、クラブ運営を積極的に進めていただいたクラブ責任者へこれからの協力を先ず、お願いしました。それから可能であればさらにクラブ数を増やして活動を展開するように働きかけてきましたが、表に示すごとく今年のクラブ数は44クラブと約3000名の会員数で実施されてきました。

クラブ員の中には1年、2年と継続してクラブに加入し、新しいランニング人生を展開されている方々が、どのクラブにもたくさん存在するという傾向が見られていることです。ランニングを継続し新しい目標に向かって挑戦している結果であると思われます。その結果進んでクラブ運営にボランティアとして協力されている光景もみられています。また、できるだけ自分で挑戦する大会を選んで出場するように指導されているので、大会ごとにオレンジのユニフォームが見られていることです。クラブの特徴としてはこれまでの経験から、独自に『ランニング合宿』とか「マラニック」クラブの特徴を生かした行事が開催されているようです。また、そのような練習会に別のクラブからの参加者がいて、ランニングをとうしたコミュニケーションが展開されてきました。

これから秋、冬を迎え全国各地に各種大会が開催されていく中で、アミノバリューランニングクラブの会員が日頃のトレーニングの成果を発揮すべく、力走される光景が見られることでしょう。

アミ/バリューランニングクラブ2008 会員数

NO	クラブ名	代表者名	所属	会員数
1	札幌	杉山喜一	北海道教育大学 岩見沢校	92
2	青森	三本木温	八戸大学 人間健康学部	15
3	岩手	佐藤伴行	富士大学	13
4	宮城	河村孝幸	東北福祉大学 健康科学部医療経営管理学科	49
5	秋田	阿部和美	学会ランナー	25
6	山形	佐藤幸夫	山形マスタース陸上競技連盟理事長	18
7	福島	廣野昇	自衛隊福島	17
8	茨城	鍋倉賢治	筑波大学大学院人間科学研究科	154
9	栃木	福地義一	刀水アスリート倶楽部	90
10	群馬	山西哲郎	群馬大学	36
11	埼玉	藤牧利昭	横浜市スポーツ医科学センター	150
12	千葉	雨宮輝也	帝京平成大学	159
13	小金井	有吉正博	東京学芸大学 健康スポーツ科学講座	109
14	東京	宇佐美彰朗	東海大学	246
15	神奈川	山本正彦	東京工芸大学	105
16	新潟	山崎健	新潟大学教育学部	19
17	長野	白澤聖樹	松本大学陸上競技部監督	77
18	富山	田中寿美子	大沢野陸上クラブ	80
19	石川	大森重宜	金沢星稜大学	39
20	福井	田中秀一	福井大学 教育地域科学部	22
21	静岡	杉本龍勇	浜松大学	78
22	愛知	筒井清次郎	愛知教育大学	90
23	三重	伊藤昌志	四日市ウエルネス倶楽部	91
24	岐阜	高橋睦	NPO 法人 ぎふ長良川走ろう会	75
25	滋賀	足立哲司	Running Club Blooming	50
26	京都	榎本靖士	京都教育大学	130
27	南大阪	豊岡示朗	大阪体育大学	30
28	北大阪	山内武	大阪学院大学	152
29	兵庫	西川美代子	神戸学院大学	38
30	奈良	伊藤道郎	天理大学	42

31	和歌山	木下藤寿	(財)和歌山健康センター	57
32	鳥取	福留史朗	遊 YOU スポーツクラブ	26
33	岡山	武富豊	NPO 法人 桃太郎夢クラブ	27
34	広島	東川安雄	広島大学	27
35	山口	二宮規寿	スポーツ NPO 法人 ひかりクラブ	16
36	徳島	小原繁	徳島大学 総合科学部	75
37	愛媛	日野克博	愛媛大学	52
38	福岡	田中宏暁	福岡大学	105
39	久留米	満園良一	久留米大学 健康・スポーツ科学センター	51
40	佐賀	木村靖夫	佐賀大学 文化教育学部	68
41	長崎	中垣内真樹	長崎大学 大学教育機能開発センター	50
42	宮崎	串間敦郎	宮崎県立看護大学	71
43	鹿児島	丸山敦夫	鹿児島大学教育学部	20
44	沖縄	尾尻義彦	琉球大学	30
合計				2966

アミ/バリュー ランニングクラブ イン群馬

報告者 山西哲郎

本拠地 前橋市 群馬大学荒牧キャンパス

事務局 群馬大学教育学部 山西研究室

事務局員 鈴木聡子（群大OG）

開設 4年目

会員 約30名（女性多し）

指導スタッフ

山西哲郎（教員）主任、 平林知己（スポーツプログラマー）

丸橋 昇（元箱根駅伝選手） 高橋優一（群大大学院）

安井毅央（スポーツプログラマー） 佐藤暢彦（トレーナー）

練習会

6月から12月（その後も自主的に開催）の土曜か日曜の9:00又は、13:00より
3時間程度

練習場所

講義 ゲストハウス（学内）

実技 学内（陸上競技場、チップの林間ランニングコースー1.7km）

学外、サイクリング道路（往復40km以上）クロカンコース（芝地）
公園（草地）起伏地、山道・・・

クラブの特徴

1) 多種多様なトレーニング法

① 芝地

まず第1回は、陸上競技場の青々とした芝生を素足で走ることから始まる。

いや、その前に芝地に横たわりストレッチ。背中から大地を感じると、ゆったり気分。

そして、そんな気分とゆっくり素足で走ると、からだ全体が癒され、ゆっくり走が自然に始まる。これは、毎回、練習前後のアップとダウンに使い、ランニングの鍛錬と回復のプロセスを知り身につける。

② 癒しの道

癒された心身はウッドチップの道を、林を縫って走る。こぼれる光や緑の風、そして鳥の声。足元から頭まで感覚が甦り、からだのすべてを使って走っている気分。

③ 距離付サイクリングロード

利根川沿いに沿って、ジョギングから時間走、距離走、LSD、ペース走。足の不調を感じたら、直ちに、道沿いの芝地をジョギング。

④ 起伏地

一つは、芝地の起伏地でのクロカン。

もう一つは、赤城山麓の起伏に富んだ道での起伏走。脚筋も心肺機能も常に変化の自然走。時には、ヒルトレーニング。

⑤ トレーナーによるアフターケア

ストレッチや筋トレ、マッサージ、痛みや怪我の対処の仕方など、ボディセルフコントロールができるように学ぶコーナー。

2) 理論（最初の30～60分間）

資料を基に、「ランニングとは何か」「トレーニングの方法」「ランニングの技術」「大会の走り方」などをテーマに、その時期に適した走りを学ぶ時間。

3) トレーニングメニューの添削

その時期にふさわしいトレーニングメニューをレベル別に提示し、それを参考に各自で作成・実践をする。その結果を提出してもらい、質問の回答や、問題点などを書き返却をする。

4) 合宿や強化練習

涼しい赤城山での練習、妙高高原での合宿など。

5) 合同大会参加

ホノルルマラソン以外にも、県民マラソン、前橋シティマラソン、荒川マラソンなどの大会に合同で出かける。

大いなるランナーを目指して

群馬県は、日本でいちばんの四足で走る人口。だから、フルの大会はなし。これでは、人間的ではないと、二足でもっと楽しく、もっと元気に走る集まりに、そして、歩く、走る町にしようというねらいがクラブ員の共通した理念。走る場所は無限。野生的にも走れ、本物のランナーが育っています。

会員数は1年目の15人程度から、しだいに増えに、現在36名。また。このクラブのOB、OGの群馬TFクラブをつくり自主的な活動をしています。





第1回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茨城 スタッフ 宮本健太郎

今まで趣味としてランニングに携わってきましたが、陸上経験もなく、ランニング学について、しっかりと学んだことがなく、そのことに対して強いコンプレックスを抱いていました。そのため今回の研修会は自分にとって、とても良い機会であると思い、参加させていただきました。

2日間のプログラムで、スポーツ医学、トレーニング科学、ランニング科学について、計6つの講義と2つの実技を受講しました。どの講義も自分にとって、とても新鮮で興味深い内容でした。この研修会を通して、2点ほど考えさせられたことがあります。まず自分の経験と憶測だけで指導することは、とても危ういことであり、経験だけではなく正しい知識を持った上で、指導することが如何に大切なことであるかを強く感じました。また、「これが指導の正解だ」という答えはなく、個人の身体特徴・能力、性別、年齢、性格に応じて、柔軟かつ適切に対応することが大切だと感じました。

まだまだ未熟ではありますが、1. 正しい知識を身につけて、2. その知識を踏まえて自分の考えや経験に基づき、3. 自分の言葉として伝えることができるように、これからも指導員として精進していきます。

また、この度の研修会は、とても自分にとって充実した内容でした。これからも、このような研修会または講習会のような機会が増え、今の市民ランナーの質の向上や、ますますのランニングの普及と発展に繋がることができればと思います。

第20回 ランニング学会に参加して

山口正史(ポポロAC、東京RC)

第20回を迎えたランニング学会に初めて参加いたしました。高校生までを過ごした故郷群馬県での開催ということで地元の太田市から前橋市まで車を1時間程走らせながら、3日間参加いたしました。関東平野の北西に位置する群馬県は、夏は強烈な日差しが容赦無く降り注ぎ、一転して冬はうんざりするほどに上州名物からっ風が毎日朝から夜まで吹き荒れる地です。そんな厳しくも自然が豊かで四季のコントラストが強烈な地で生まれ育ったことがランニングにどのような影響を与えているのだろうか、という個人的な興味も抱きながら初日の市民公開講座「マラソン風土 群馬から日本そして世界へ走るランナーたち」を拝聴しました。

シンポジストの皆様のお話から、それぞれが置かれた環境を上手く利用しながら走ることの必要性とそれを支える目標への強い思いやハングリー精神の効用について理解することができました。走る地での創意工夫と強い意思が風土の中で各々のランニング気質を育み、走力を磨くということでした。おかげ様で学会以降は走る際のマインドにも変化が現れ、その日の天候やコース環境を素直に受け止め、順応しながら走れるようになった気がしています。

また、ランナー気質の特徴として一般的に言われる通り比較的凝り性で忍耐強く取り組むようなところが私にもあり、これも群馬の風土にルーツがあるのだと確信しました。交通の便も悪く、何処へ行くにも1時間や2時間程度は歩くか自転車に乗り移動することが当たり前で、暑さや強風にもめげずに生活することでいつの間にか生活上の耐性を身に付けていたように感じます。これがメンタル面でのランニング耐性に少なからず寄与しているのではないかと自負しております。これからは現在の生活の地である千葉という明るく開放的な風土の中に身をおきながら、新たなランニングライフを如何様に育んでいこうかと期待を胸に想いをめぐらしております。

この後に続いた学会プログラムはどれも興味深く、知的好奇心やランナー心を大いに刺激される3日間となりました。特に2日目の海外招待講演「ランニングの栄光と科学：金メダリストの歩んだ道」はピーター・スネル氏の一言ひとことが聴く者の胸に響いたのではないかと思います。溢れるばかりの聴衆が会場を埋め尽くし、リディアード・トレーニングの実践者の声に耳を傾け、ペンを走らせました。既に時は流れ、彼がオリンピックで金メダルを勝ち得たのは数十年も昔の事ではありながら、その内容はけっして色あせることなく、むしろ走りの原点というか本質を語るものであり大変参考になりました。走暦1年程の私には真似はとて出来ませんが、我々市民ランナーでもヒントになるような内容が随所に見受けられました。あの日以来、ヒルトレーニングを以前に増して実践するようになりました。

また、3日目のシンポジウム「ランニングブームは本物か？」も大変興味深い内容でした。毎晩、皇居外周を走りながらカラフルなウェアを身にまとい楽しそうに走る美ジョガー達を眺めているとランニングムーブメントの波頭に触れる思いがします。

最終日は名残惜しい気持と「ランニングの過去・現在・未来」という大会テーマを掲げた学会内容の充実感を胸にあれこれと想いを巡らせながら、群馬大学キャンパス内をぐるりと囲むトレイルパスを周回しました。ふかふかの絨毯のような走路を踏みしめながら走っていると、あれこれ想いが現われてはスッと消え、また新たな想いがスッと姿を現します。村上春樹は彼の最近の著書でそれを「観照」と綴りました。目を上げるとどこまでも高く青

い空が広がり、真っ白な雲がゆらゆらと静かに流れていきます。思わず私はこのまま永遠に走り続けながら、ランニングの未来を探す旅に出掛けるような錯覚を覚えました。きっと、これからも人は走り続けるであろうし、その先に新たなランニング文化が築かれていくであろうと確信しました。

このような刺激的で貴重な機会を得たことについて関係者皆様に深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

第21回ランニング学会大会のお知らせ

21回学会大会実行委員 山中鹿次

来年3月28日から29日にかけて、第21回ランニング学会大会が開催されます。会場となる大阪学院大学の山内武先生を中心として、月一度のペースで実行委員会を開催。大会テーマは「ランニングにおける経験と科学」の融合で、研究成果と経験の蓄積をいかにして走る中で有効に活かすかに相応しいプログラムにするよう、あれこれ検討を重ねています。

詳しいプログラムは随時大会HPで確認していただければと思いますが、昨今の第二次ランニングブームというべき社会現象を受けて、「ランニングイベントの将来像」というパネルディスカッションを行います。

シンポジウムとして「ランニングフォームの最新型」。海外招待講演やキーノートレクチャー、アミノバリューランニングクラブ・シンポジウムなど盛りだくさんな内容となっています。

今回は大会会場がJRで新大阪駅から10分ほどのJR岸辺駅、私鉄の阪急京都線の正雀駅から徒歩5分ほどと交通の便もよく、お誘いあわせの上、より多くの御参加お待ちしております。

編集後記

ランニング学会で初めて行なう指導員養成研修会の事務局を仰せつかり、研修会に参加しました。参加者25名と少数でしたが、ご講義頂いた先生方の貴重な資料などもあり、充実した2日間だったのではないのでしょうか。ただし、2日程度で身につける内容ではないこと、もっと多角的な講義内容を含めること、など課題も多いと思います。

様々な意見や知恵を集結できればよいなと思っているのですが、最近学会内にて、「そもそも論」が少なくなってきたようにも感じており、危機感を持っています。一枚岩である必要はないと思いますが、自由で闊達な意見交換ができないと学会としての存在意義が問われかねません。杞憂に終わればよいのですが。

(鍋倉 賢治)

4年目のランニングクラブ活動が締めくくりの時期を迎えている。多くの会員たちが思いのレースにと参加表明しては、結果や過程を持ち帰り楽しげに仲間と語っている。自分の世界を見つけた会員が事故なく楽しみを通して社会性を持ったランナー集団として活躍していただけたらサポート隊としてはうれしい！！

(鈴木 愛子)

16年ぶりにメルボルンマラソンを走ってきた。日本人の参加は十数人ということでレース中に日本人に会うことはなく、久しぶりに海外マラソンらしい雰囲気を楽しむことができた。そして、16年経ってもオーストラリア人気質に変化はなかった。みんな楽しそうに、しかし、しっかりと走っている。制限時間は6時間半だが、5時間を過ぎるとランナーの姿はポツリポツリになった。公式パンフレットには完走のための3ヶ月間トレーニングコースの案内があった。参加するからにはみんなきちんとトレーニングを積んで欲しいという主催者のメッセージだと受け止めた。16年前にポートシーホテルのバーテンをしていた女性に言われたことを思い出した。

東京マラソンに応募した20万人のランナー(?)にも、是非そんな気持ちになって欲しいと思う。ランニング学会の使命は、まず“そんな気持ちにさせること”、そして“マラソントレーニングの方法を教えること”を通して、“ランニングの世界の広さ、深さを理解して貰い”、“一人一人がランニングを楽しめるように手助けをしてやること”だと思っている。決して知識で終わらせることなく、知恵を絞るところまで行きたいものである。そうすれば、人生を10倍楽しむこと間違いなしである。

(保原 幸夫)

東京マラソンに26万人の申し込みだけでなく、長野マラソンも1日で定員に達するなどフルマラソンの参加熱は止まる所を知りません。

しかし仕事などで数ヶ月先のレースに絶対参加できるとは限らず、代理出走が誘発されたり、新たな問題点となりつつある感があります。

定員増加や新たなレース開催がどこまで可能かなど、一つの大会だけでなく、日本全体でランニング熱の高まりを考えるべきだと思います。ランニング学会としても、いろいろな機会でも考慮すべき課題といえそうです。

(山中 鹿次)

ニューズレターを何とか発行できて、ほっとしています。原稿を急にお願いした方もおり、本当にありがとうございました。今後は、ランニング学会会員の交流を目的にした「ランニング学会会報」第27号を09年2月に発行予定しています。

そこで、各地のアミノバリューランニングクラブの報告、クラブの指導者、参加者の感想などを募集します。また、会員のランニングライフ、ランニング情報、推薦する大会、推薦するランニング書籍などの投稿を募集します。

原稿の締め切りは09年1月20日までに、字数は1200字から1500字程度でお願いします。どしどし応募してください。広報委員から原稿のお願いがいくかもしませんが、快く引き受けていただくことを願っています。よろしくお願いします。

メールあて先：torii@jcp.jp

(鳥井 健次)