

ランニング学会ニュースレター

No.9 09・5・15 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

設立 20 周年に当たり

(会長就任のご挨拶)

有吉正博 (東京学芸大学)

このたび、第 21 回ランニング学会総会にて、雨宮前会長の後を受けて会長を仰せつかることになりました。本学会は平成元年（1989 年）4 月に誕生してから、本年は設立 20 周年を迎える節目の年でもあります。設立から 10 年ほどは、誕生間もない新しい学会としての事務局、理事長をあずかりましたが、設立 20 周年を迎える今、ランニング学会の歴史と社会的な役割などその重責をひしひしと感じているところでございます。

本学会設立の頃が、丁度第 1 次ランニングブームと呼ぶなら、今日は東京マラソンの誕生やウォーキング・ジョギングの隆盛など第 2 次ランニングブームの到来ともいわれる中、本学会の果たすべき役割もいっそう重要になっております。幸い、会員各位のご努力、ご尽力によって、学会大会での多様なプログラムや研究発表演題におきましても質量とも多様多数へと発展して参りました。また賛助会員の大塚製薬㈱のご協力によって、4 年前から全国展開しているランニングクラブの開催も、毎年 40 を超えるクラブ数、3000 名を超える会員数を集めております。これは市民ランナーの日常をサポートするクラブ活動ではありますが、見方を変えればランニング学会による実践的な研究集会が毎月、毎週のように全国各地で展開され、500 名の学会正会員各位の方々とともに、いわば 3000 名の準会員とも呼べる方々をも本学会が抱合していると捉えることもできます。また、昨年度は、こうしたクラブ活動に関わる指導者養成事業等も立ち上げることができました。

もちろん、20 周年を迎え本学会が抱える様々な課題も明らかになっておりますが、雨宮前会長に引き続いて会員各位のご理解、ご協力を得ながら学会活動の発展を願って共に走って行きたいと存じますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

(平成 21 年 4 月)

「第21回ランニング学会大阪大会」報告

2009年3月28日・29日 大会長 山内 武

1. 大会開催にあたって

第21回ランニング学会大会は、大阪学院大学2号館を中心として、3月28日、29日の2日間行われました。今大会では、「ランニングにおける経験と科学の融合」と大会テーマとしました。スポーツ科学において経験的知と科学は分離しがちなことですが、ランニング学会において、経験と科学の融合をめざすことは大切だと考え、大会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北大阪地区在住の会員と、第19回京都大会で中心になった方々で人選を行い、機動性を重視して少数精鋭にしました。大会長は開催校である大阪学院大の山内武、事務長として京都大会での実行委員長の大阪体育大学大学院・足立哲司先生、実行委員として京都府立医科大学・木村みさか先生、ポラールランニングアカデミー・佐藤光子先生、ランニングサポート・山中鹿次先生、大阪体育大研究生・中嶋南紀くん、以上6人で大会準備を進めました。上記のメンバーで5月に実行委員会を立ち上げ、月に1回程度のペースで会合を重ね、学会大会向けプログラムと内容を決定していきました。

学会大会当日においては、大阪学院大学事務局の全面的なバックアップをいただき大変感謝しております。

3. プログラム構成

今大会では、講演(海外招待講演含む)6題、シンポジウム2題、ランチョンセミナー1題、ラウンドテーブル1題、特別展示1題、一般研究発表33題(A発表16題:B発表:17題;すべてポスター発表)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。

大会1日目

①ヤングリサーチャーレポート 「身体組成とエネルギー消費量のより精確な簡便法とその応用 ―二重標識水(DLW)法を用いた検証―」山田 陽介(京都大学高等教育研究開発推進センター)

スポーツ科学の最新知見が、詳細に紹介された興味深い講演でした。

②一般研究発表B 1日目

B発表の優秀発表賞は、鍋倉賢治先生の「辛いスピード練習をやらなくても走れる?―自転車を用いたクロストレーニングの実践報告」が受賞されました。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。

③. キーノートレクチャーⅠ「ランニング動作とストレッチ・ショートニング・サイクル – プライオメトリックスの可能性-」 凶子 浩二（鹿屋体育大学）

プライオメトリックスの基本理論と長距離トレーニングへの具体的応用例が示され、今後につながる講演でした。

④特別展示「女性ランニングの歴史年表 ～近年の日本のマラソンの強さの秘密～」岡尾 恵一（立命館大学）

歴史的視点から、女子マラソンの強さの秘訣が語られました

⑤シンポジウム「ランニングフォームの最新型」「短距離走の立場から」伊藤 章（大阪体育大学）、「指導者の立場から」河野 匡（大塚製薬陸上部監督）、「ケニア人と日本人ランナーのランニングフォームの比較」榎本 靖士（京都教育大学）

ランニングフォームに関して、指導者、研究者両サイドのトップレベルの方々から、刺激的な報告がなされました

⑥海外招待講演 「世界のトップランナーのトレーニング方法」マイケル・サンドロック（ランニングライター）

サンドロック氏から、歴史的な経緯を踏まえ、フランク・ショーターなど世界のトップランナーのトレーニングを紹介してもらいました

⑦ 総会

⑧懇親会

教職員食堂で80名ほどが参加され、盛大に行われました。この場でサンドロック氏がランニング学会の特別顧問に就任されました。

大会2日目

①モーニングラン

佐藤光子先生の指導のもと、神崎川サイクリングロードで、HRモニターを用いたモーニングランを20名ほどの参加者で実施しました。

② 一般研究発表A 2日目

A 発表の優秀発表賞は、岡本英也（京都大学大学院）「接地中の膝・足関節動作がパフォーマンス・重心上下動、下肢筋厚と関連する」が受賞されました。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

③キーノートレクチャーⅡ 「ランニングにおける貧血の実態と改善策」土屋 和之（土屋医院院長）

貧血が起きる仕組みをわかりやすく説明していただき、その対策を医学的に栄養指導も含めて講演してもらいました

④ キーノートレクチャーⅢ 「疲労物質ではない乳酸から見たランニング」八田 秀雄（東京大学大学院）

乳酸に関する神話を解釈し直す刺激的で論議を呼ぶ内容を、わかりやすく説明してもらいました

⑤ランチョンセミナー 「心拍トレーニングの実際」 佐藤 光子（ポラールランニングアカデミー）

HRトレーニングについて、実践的にわかりやすく紹介してもらいました。お弁当も好評でした

⑥ 市民公開シンポジウム

a. 特別講座 「トレイルランニングの現状とその将来性について」 鏑木 毅（トレイルランナー）

トレイルランニングの第1人者である鏑木氏から、その将来像を語っていただきました

b. パネルディスカッション 「ランニングイベントの将来像」 串間 敦郎（宮崎看護大、宮崎陸上競技協会副理事長）、木下 藤寿（財団法人和歌山健康センター）

青島太平洋マラソン、和歌山ジャズマラソンに関して、他の大会運営に参考になる報告がなされました

c. ラウンドテーブル 「アミノバリューランニングクラブ」

アミノバリューランニングクラブ会員からのご意見、要望を伺い、今後の運営の参考になりました

4. 謝辞

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。今大会は大阪学院大学、京都大学のほか多くの学生に支えられました。また、大阪学院大学の事務局にも大きな協力をしていただきました。最後にほぼ1年に渡り準備をしていただいた実行委員各位に心より感謝と敬意を表し報告を終わります。

今回は、横浜市スポーツ医科学センターにおいてランニング学会副理事長の藤牧利昭先生のもとで行われます。です。ランニング学会がさらに発展し、社会的貢献できるよう期待します。

21回ランニング学会A発表優秀発表賞

接地中の膝・足関節動作がパフォーマンス、 重心上下動、下肢筋厚と関連する

○岡本英也¹⁾、山田陽介¹⁾、足立哲司²⁾、小田伸午¹⁾

1) 京都大学大学院 2) 大阪体育大学大学院

大阪で行われた第21回ランニング学会において、「接地中の膝・足関節動作がパフォーマンス、重心上下動、下肢筋厚と関連する」を発表いたしました。今回の伊藤章先生の講演にあったように、近年、短距離走では、接地期における支持脚の膝の伸展、足首の背屈・底屈動作が小さいスプリンターほど全力疾走速度が速いことが知られており、接地中の膝・足首の曲げ伸ばし動作が少ないキック動作が効率的なキック動作だと考えられています。世界一流スプリンターにおいても、接地中の膝・足首の伸展動作が小さいことがわかっています。しかし、このような膝・足首の曲げ伸ばしが小さなキック動作が中長距離走でも優れたパフォーマンスに繋がるのかどうかは検討されていません。本研究では、接地中の膝・足首の曲げ伸ばし動作が大きい中長距離ランナーはパフォーマンスレベルが低いのではないかとこの仮説を検証しました。一定速度(5.3m/s)で走行中の学生中長距離ランナーの疾走動作を分析し、膝・足首の曲げ伸ばし動作を総合的に評価(主成分分析)した結果、膝や足首の曲げ伸ばし動作が大きいランナーほど5000mの競技記録が遅いことが明らかになりました。また、接地中の膝・足関節の曲げ伸ばし動作が大きいほど重心上下動が大きいこと、接地時間が長いこと、ピッチが遅いこと、大腿の前面、下腿後面の筋厚が厚いことが明らかになりました。このような結果から、膝や足首で最後まで地面を蹴る、地面を強く蹴る、といった指導が過度の膝・足首の曲げ伸ばし動作に繋がり、重心上下動の増大やピッチの低下、さらにはパフォーマンスの低下をもたらす可能性も考えられます。また、今後は学生レベルだけでなく、よりパフォーマンスレベルの高いランナーを含めて検討していくことも必要だと考えます。

中長距離走のパフォーマンスと疾走動作の関連を調査した先行研究はいくつかありますが、ランナーによって個人差が大きいこともあり、パフォーマンスに優れた中長距離ランナーの疾走動作の特徴については明らかになっていません。また、人間の体はいくつものセグメントが連続的に繋がっており、一つ一つのバイオメカニクス変数とパフォーマンスの関連についてのみを検討したのでは、他の変数が影響を及ぼしている可能性が排除できません。このような背景もあり、膝・足首の曲げ伸ばし動作を主成分分析により総合的に評価する手法を考えつくに至りました。また、多くのランナーが自分のランニングフォームについて考えたことがあると思いますが、私自身も日々のトレーニングの中で、理想的なランニングフォームとは何かを常々考えてきました。ビデオ撮影だけでなく、下肢の筋群の疲労感や意識のポイント(主観)などを含め、常に自分のランニングフォームについて考えてきました。今回の研究を行うに当たり、このような自らの経験が活かしている事は間違いありません。

今回のランニング学会は、著名な先生方の講演だけでなく、様々な視点からの研究報告があり、非常に有意義な時間を過ごすことができました。このような素晴らしい学会を開催して下さった山内武先生、そして準備・運営に関わった皆様に深く感謝申し上げます。

21回ランニング学会B発表優秀発表賞

学会大会の醍醐味

筑波大学・鍋倉賢治

今大会で僕は、SSC を含めたランニング・フォームの話題、以前から興味があったトレイルランの鍋木さんの特別講座、そして高橋尚子さんの旧学び舎とは、一体どんなところ？などなどに期待して大阪に出かけました。大会前日の理事会で、研究室の大学院生・中村和照君が学会奨励賞を受賞することを知らされ、翌日の朝食では、海外招待講演のM. サンドロック氏と相席する偶然の機会に恵まれ（英語が苦手の僕でも、相席したら頑張っってコミュニケーションとりますから）、やっぱり学会には来るものだと、すでに満足しながら今年の学会大会が始まりました。

「長距離ランナーもプライオメトリック・トレーニングを導入してみては？」と、ランナーとは異なる視点で問題提起してくれた凶子先生は、大学の1年後輩の跳躍選手。久しぶりの再開で楽しく拝聴させていただきました。また、短距離の指導者・研究者である伊藤先生の、「これまで常識とされてきた『疾走フォームの指導法』は、実は間違っていた！」というユーモアに満ちた発表（告白？）も、実は斬新でとても勉強になりました。2日目には、乳酸研究の第1号者の八田先生のキーノートレクチャーがあり、乳酸に関わる概念を改めて整理できました。トレイルランナー・鍋木さんは、トレイルランの現状と問題点、そして今後の可能性を冷静にご紹介くださいました。スイスアルプスの絶景写真など、誰もが「走りたい！」と魅せられるようなトレイルの魅力満載でした。

さて、ランニング学会大会には、毎年研究室の院生ともども参加するように心がけています。僕の研究室は、「体力学」という分野に区分されますが、ランナーが数多く集まり、皆ランニングを研究対象にしています。一般研究A発表では、吉岡利貢君が自身のライフワークであるクロストレーニングの基礎研究を発表し、中村君がレース中の心拍数のドリフトを実践的に評価する方法について発表しました。

僕も大会に参加するからには発表を、と肝に銘じてはいますが、毎回A発表には至らず、今回は吉岡君の研究の被験者として実践したクロストレーニングについて、実践者の立場から発表（B発表）させていただきました。その結果、思いもかけず優秀発表賞を頂いてしまいました。この研究は、今後吉岡君がまとめ、近いうちにランナーにとって有益な研究成果として発表してくれることと思います。どうぞご期待ください！

2008年度学会奨励賞受賞

第21回ランニング学会に参加して

筑波大学大学院人間総合科学研究科 中村和照

平成21年3月28、29日に開催された第21回ランニング学会に参加させていただきました。有難うございました。ランニング学会への参加は今回で2回目となり、事前に送付されたプログラム内容、研究発表抄録も興味をひくものが多く、実際の大会期間中も2日間という日があっという間に過ぎてしまいました。このような素晴らしい学会を準備して下さった大会長の山内先生を始めとした運営スタッフの皆さんには心から感謝したいと思います。

今回の学会では、長距離種目でも短距離や跳躍と同様に「ばね」が大切ということを確認できる内容が多く盛り込まれていたような気がします。初日のキーノートレクチャーⅠの岡子先生の講演は、長距離選手の練習にプライオメトリックスを応用するという、斬新的な内容でした。特にレース前後のリバンドジャンプの数値の変化は、長距離走者にとっても「ばね」がいかに重要かを示す貴重なデータだったと思います。日本人が世界と戦うためのヒントが今回の講演の中には多く含まれており、もっと詳しく話を聞きたいという内容でした。

午後からのシンポジウムでも、伊藤先生の短距離走の立場からみた疾走動作、榎本先生のケニア人ランナーと日本のトップ選手との比較など興味深く話を聞くことができました。今回の学会では、指導者として大塚製薬陸上部監督の河野先生がシンポジウムに参加されていた点も、競技現場と結びついた学会の大きな特色と感じました。

2日目のキーノートレクチャーⅢ「疲労物質ではない乳酸からみたランニング」の八田先生の講演は以前から聞いてみたい内容でしたので、今回の学会でお聞きすることができ、私自身「乳酸」というものについて再度整理して考えることができました。

両日の研究発表も、ランナーの目線にたった研究や、より専門的な研究と、全ての発表を興味深く聞くことができました。

また、最後にランニング学会の会員の皆さんの体験談をお聞きすることができた点も、私には貴重な経験となりました。私自身昨年度より茨城でクラブの運営をお手伝いさせていただいているので、今回お聞きしたことを今年度以降の活動に活かしていきたいと思います。

最後になりましたが、今回の学会では2008年度の学会奨励賞を受賞することができました。今回の受賞は共同研究者の皆さん、受賞論文の実験協力者の皆さん、また対象レースのスタッフの皆さんでの受賞だと思います。今回賞に選んでいただけたことを感謝し、これからの研究の励みにしていきたいと思います。来年の学会では、研究者として、人としてより成長して参加できるように頑張っていきたいと思います。

第21回ランニング学会を聴講して

ARC北大阪&京都ランラボ 播磨 昇

①講演

今大会の講演で最も印象的であったのが、伊藤先生の「短距離走の立場から」で、接地ブレーキを減らす事と最高疾走速度の向上とは必ずしも一致しないとの発表は、できるだけ重心の近くに接地してブレーキを低減する事がランニングの常識であると思っていた私にとって非常に衝撃的でありました。

観察測定技術が進歩すると、それまで常識と思っていたことが実は違っていたという事は科学の世界では良くあることですので、常に「今の常識」にとらわれることなく真実を追究する姿勢は大変すばらしいことだと感じました。

②一般発表(ポスター掲示)

我々一般市民ランナーに身近なテーマからスポーツ医学の専門的なものまで非常に広範囲な研究発表で、大変面白く拝聴しました。しかし、専門用語で埋め尽くされたポスターの場合は、その専門用語を理解することができないまま発表時間が終わり、次に移ってしまうことが多く、もったいない気持ちがしました。

できれば一般市民向けに、その研究成果の結論要点とキーワード解説をA4一枚くらいにまとめたものを配布していただければ、もっと理解が深まるのではないかと思います。

③市民公開シンポジウム

トレイルランニングを村おこしに役立てたいと考えておられる鏑木毅氏の講演や、私も走ったことのある青島太平洋マラソンの運営を担当された串間先生のお話では、主催する側に立つと、地域住民に対して精神的にも経済的にも益をもたらすよう常に心掛けなければイベントは存続しえないものであるという事を改めて知りました。

また、アミノバリューランニングクラブの活動に関する討論会では、私もARC北大阪の会員の一人として参加させて頂きましたが、田中先生の、初心者が参加することを念頭においた緊急時の対策(例えばAEDの位置確認)をスタッフに周知徹底させる必要があるとのご意見は、練習することになれてつい疎かにしてしまいがちな事を再認識しました。

余談ですが、大阪のあるスポーツ用品店が主催するランニング練習会では、給水の準備(スポーツ飲料とウエストバッグ装着)ができていない人は参加させないところもありますので、私も、せめて練習の時くらいは自分の給水を携帯するようにならなければと思った次第です。

私のような門外漢でもランニングの奥深さが解り、「たかがランニング、されどランニング」と感じたとても楽しい2日間でした。ありがとうございました。

第21回ランニング学会に参加して

松生香里(東北大学大学院医工学研究科)

ランニング学会は私が生まれて初めて参加した学会です。私は豊岡示朗先生の研究に興味を持ち、大阪体育大学大学院に入学しました。今回、第21回ランニング学会では同研究室の後輩たちが発表し、質疑応答している姿を見て、今から十数年前、当時、大学院生であった私は、豊岡先生が南アフリカ留学中で不在の中、ドキドキしながら初めてのポスター発表を行ったことを思い出しました。大学院の先輩である足立哲司先生が座長のもとで、緊張しながら発表したことがとても懐かしく感じました。初めてランニング学会に参加した頃は、自分自身の発表で精一杯でしたが、今ではシンポジウムや一般研究発表など、研究の参考となる情報収集を楽しんでいます。また、長年、お世話になっている先生、先輩や友人に会う事も楽しみの一つです。

第21回ランニング学会大会は、桜が咲きはじめる中、とても綺麗な大阪学院大学のキャンパスで行われ、たくさんの有意義な情報を収穫できました。その中でも、特にシンポジウムは私にとっては興味深い話題でした。今まで、私自身は研究の対象としてあまり目を向けようとしなかった短距離走のランニングフォーム分析を、伊藤章先生が分かりやすくご講演いただき、榎本靖士先生は人種によるランニングフォームの違い、また、指導者側から、河野匡先生がトレーニング方法の限界など、それぞれの立場からの意見をうかがうことができ、少し違った観点から長距離走を考えられる良い機会となりました。また、懇親会の席では、お世話になっている先生方だけでなく、大学院に入学した学生さんと交流ができ、とても有意義に過ごすことができました。

私はランニング学会に育てられていると感じています。家族的な雰囲気の中で、研究者の先生方から市民ランナーまで、「走る」という共通の話題でディスカッションができ、私の研究の原点を思い出させてくれます。年に一度のランニング学会の参加によって慌ただしい年度末の命の洗濯、そして、リフレッシュした気持ちで新年度を迎えるための心の準備をすることが私の恒例行事となっています。特に今年の第21回ランニング学会大会は、開催地が私の出身地でもある大阪でしたので、とてもリラックスした気分で参加させて頂くことができました。

年度末のお忙しい中、第21回ランニング学会大会の開催に当たり、尽力してくださいました大会長である山内武先生始め、スタッフの方々、本当にありがとうございました。

ランニング学会に参加して

群馬県 平林敦子

私が初めてランニング学会に携わったのは、去年のことです。

夫は 2006 年から学会員でしたので、時々送られてくる、“ランニング学研究”誌を読んでは、私に色々と説明してくれていました。が、市民ランナーの私にとっては、小難しい内容であり、それ以上学会について知ることもありませんでした。

去年群馬大学で、第 20 回ランニング学会大会が行われた時、私も事務局側として、お手伝いすることとなり、初めて“ランニング学会”というものを目にしました。仕事の合間をぬって、ちょこちょこ講演を聴きかじっていました。が、「やっぱり難しい」内容は三分の一位しか解りませんでした。

ところが、学会が終わって、1 週間、2 週間経つにつれて、じわじわとボディーブローのように、「なんか良かったな～」という印象が強くなっていきました。というわけで、今回とても楽しみにして参加しました。

受付の時点で、去年見かけた顔をみると、「あっ、あの人知っている」と勝手に心の中で呟き嬉しくなりました。研究発表では、“幼稚園児のフルマラソン完走”や、“4 時間の LSD”・・・研究結果よりも、そんなことをおもいついて、実行したことに驚きを覚えました。

講演については、意気込んで聴いたわりには、今年も「やっぱり難しい」。でも、マラソン大会開催があればほど大変とは知りませんでした・・・近い将来、地元群馬で、フルマラソン大会開催を考えている私にとっては、ちょっと刺激的でした。

モーニングランは楽しかったですね～。前夜は懇親会で、一人だったら絶対走らないと思うけど、仲間がいるっていいですね。不可能を可能にしてくれる。ここで走った 8km のおかげで、3 月も 100km を越すことが出来ました。

私は“アミノバリューランニングクラブ”には所属していませんが、以前そのランニングクラブのキャップをかぶってマラソン大会に参加したことがあります。やたらと「アミノ頑張れ、アミノ頑張れ」という声援を受けて、「何故だろう？」と不思議に思っていたのですが、今回その謎が解けました。凄い団結力ですね。

2 日間参加して、今年も「良かったな～」という感じです。去年よりも理解できないことが多かったけれど、「そうゆう所に身を置かないと解るようにならない、そのうち解るようになるよ」という夫の言葉にも励まされ、また次回も参加しようという気持ちになりました・・・日程が合えば。

関係者の皆さん、素敵なランニング学会ありがとうございました。
また、来年お会いしましょう！

第2回ランニング指導員養成研修会に参加して

ポポロAC会員 山口正史

2月21日から22日の2日間にかけて開催された標記の研修会に参加させていただきました。研修会には全国から19名の受講者が参加しました。皆さんが各々の立場で指導や陸上競技に意欲的に取り組まれている方ばかりで、共に過ごした時間は大いに刺激的なものでした。朝から夕方まで終日無駄なく組まれたカリキュラムではスポーツ医学、トレーニングの科学、ランニングの科学、ランニング実技の指導方法を学びました。

普段、一市民ランナーとして実践しているランニングですが、指導者という側面から新たな視点で見直すことは実に大きな気づきがありました。経験則だけに頼りすぎることなく、理論と実践を織り交ぜた原理原則というものを常に背景や根拠にすることで、今後の指導に役立てていきたいと思えます。

講義では初めて見聞きすることや難解な言葉や事柄もあり、冷や汗の連続でした。最終日には確認試験も受験して、普段はランニングで気持ちよく掻く汗も慣れない脳味噌に大量に掻きました。

しかし、2日間では到底時間も内容も限られており、伝わりきれない点や概論的な講義内容とならざるを得ない面もあります。より優れた指導力を身につける上で、この研修会はその入口であり、これからも継続的に知識や経験を積み重ねていくことで指導力を高めていくことが必要であることも十分認識できました。

ますます盛り上がるランニングムーブメント。今後、ランニングの普及という学会の使命の一翼を担う為にも、我々自身が自らも勉強し研鑽を重ねていくことを指導の場面で発揮する機会も求められてくると思えます。

最後になりますが、研修では準備から当日まで、講師、事務局の皆さまには大変お世話になりました。この場を借りましてあらためて御礼申し上げます。

編集後記

山中鹿次

学会大会も終わり、新緑が鮮やかな季節になりました。今回はランニングイベントのセッションの司会を担当しましたが、東京マラソン以降の大規模大会は文字通りイベントの様相を呈しています。

従来は体育：スポーツ学の枠で運営が収まらないと言えますが、今回の学会大会でアミノRC北大阪のメンバーの方で通訳がいて、サンドロック氏の講演で非常に大助かりしました。学会大会のみならず、ランニングイベントという視点を重視すると多数の市民ランナーがいれば、様々な職業や得意分野を持つ訳で、それを活かし、マラソン大会に付随する各種イベントなどに、活かすこともできるのではないかと。

ランニング指導者育成もそういう側面を、データバンク化する作業も検討の余地があるのではないのでしょうか。

鍋倉賢治

今学会大会でM・サンドロック氏と朝食を共にしました。1時間ほど、身振り手振りを交えたマラソン談義をしましたが、彼は「日本のマラソン界は必ず復活する」と断言してくれました。その根拠については、残念ながら理解できなかった（英語が）のですが、良いとき悪いとき、必ず波があるのだと言っていたことは、マラソン以外にも全てのことに共通するように思います。日本のマラソンブーム(?)は追い風かもしれませんが、必ず向かい風の時期が来るように思います。その時に備え、力を蓄えたいと思っています。

鈴木愛子

第21回学会大会に参加した。

今まで乳酸は疲労物質の代名詞のように使われ練習後乳酸を早く追い出そうと言われて続けてきた。なんと「乳酸はエネルギーであって疲労物質でない」と八田先生はレクチャーされた。糖の前処理が済んでいる乳酸ほど使いやすいエネルギーはないそうである。不思議発見!!の気分であった。

鳥井健次

21回大阪大会は、交通の便も良く、大阪学院大学の立派な施設でおこなわれ、内容的にも興味深いものが多くてよかったですと思います。懇親会にも多くの市民ランナーが参加し、有意義な交流ができたと思います。広報委員会では、年に数回のニューズレターと会報の発行で、会員の交流ができたかと、活動しています。今回のニューズレターでは、21回学会大会の特集を組んで、その一端を紹介することができました。

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。今回は参加者の一人から感想をもらいましたが、テキストも含めて発展させる必要があると思います。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、ランニング学会について、短くてもいいですから、通信を送ってください。つぎのニューズレターに掲載していきたいと思っています。よろしく願いします。メールあて先：torii@jcp.jp