

# ランニング学会ニュースレター

**No.12 10・10・28 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23回ランニング学会大会in徳島 のお誘い

### 徳島大学 総合科学部 小原 繁

第23回ランニング学会大会 in 徳島を2011年3月19日(土) -20日(日)の2日間にわたって、阿波銀ホール(郷土文化会館)で開催致します。この日程と会場を決めた後に、20日に徳島マラソンが開催されることが決まりました。例年は4月の下旬に開催されるのですが、11年は統一地方選挙があるのでマラソンの日程を変更したということでした。よって徳島マラソンに参加されたい方は、申し込みを11月になったら即、インターネットで申し込んで下さい。5千名までが先着優先で、2千名は抽選になります。このような状況が生まれましたので、学会では土曜日の午前中にフルマラソンの走り方というような内容で市民ランナーに講習会を開こうと考えています。学会大会で考えている内容は下記のようなものです。

1. 研究発表(ポスターと口頭発表の2つのタイプに分けます)

多数の応募をお待ちしています。

2. シンポジウム

◆市民マラソン大会の運営に関する内容。

東京マラソン、奈良マラソン、大阪の市民マラソン(予定)、神戸の市民マラソン(予定)、そして徳島でのマラソン運営に関する事で話題を作りたいと思います。そして市民ランナーの練習に関して話題を立てたいと思います。これはマラソン大会を開催すると必ず市民ランナーが増えてきます。そして皇居一周コースでも話題になったようにランナーと歩行者の摩擦への対応策も検討する必要があるようです。これらの議論の結果を、市民ランナーの雑誌に載せて頂き、住民に歓迎される市民マラソンを目指したいと考えています。

3. 特別講演は「糖尿病(生活習慣病)とジョギング」ということで臨床の医師の立場での話を聞こうかと考えています。徳島では海外からの招待講演は考えていません。

4. ランニング学会が取り組んでいるアミノバリューランニングクラブの運営に関して意見交換の場を持つと考えているところです。

5. 市民マラソン講座(最初に述べた内容です)

大会会場はJR徳島駅の近く(徒歩5分)です。学会大会中は徳島マラソンも開催され

ますので、航空便と宿泊の予約は早めにしておくのが良いかと思われま。徳島駅周辺に多くのホテルがありますので、インターネットで検索の上、宿泊の確保をお願い致します。交通の便は東京からは日本航空と全日空があります。福岡からは1日2往復の便（プロペラ機）があります。関西方面からは明石大橋・鳴門大橋経由の高速バスがたくさん走っています。15分に1本以上走っていますので、飛行機が取れない場合は、時間はかかりますが高速バスをご利用下さい。JR大阪駅から約2時間30分かかります。

観光としては、徳島市内では眉山にロープウェイで上ることをお奨めします。真下に徳島市内を見ながら、少し目を移すと、吉野川と紀伊水道の眺めが雄大です。時間があれば、鳴門の渦潮と鳴門大橋の下の通路を歩いて渡る「渦の道」も良いです。県西へ行くと「大歩危・小歩危」（吉野川上流の奇岩）そして「かずら橋」（平家のなごり）もあります。県南は海釣りの名所らしく、釣りキチには人気があるそうです。徳島は太平洋に面していますので、どこでも釣りはできます。

以上、学会大会と観光の徳島へのお誘いでした。みなさまのご来徳をお待ちしております。

## 第4回ランニング指導員養成研修会 報告

佐伯徹郎(日本女子体育大学)

恒例になりつつある、ランニング学会ランニング指導員養成研修会が、平成22年10月2・3日に東京学芸大学にて行われました。受講者は、20～60歳代までの26名で、うち6名は既受講者（認定者）の研修受講でした。より多くの方に指導員としての資質を維持・向上していただく機会を作るとともに、こういった自主的な事後研修としての参加も有意義なことであると思いました。この6名と数名の講師とは、テスト時間を利用して、動き、心拍数、貧血、セルフコンディショニング能力向上、食育・体育・教育、社会などなどについての意見交換会となり、これもまた有意義な時間になりました。

内容につきましては、以下のように、コンパクト&ハードながら、充実したものでした。

「ランニングの楽しさ、楽しみ方」（山西哲郎）

「ランニングの科学・バイメカ系」（岡田英孝）

「スポーツ医学・内科系」（川原貴）

「ランニングの科学・生理系」（伊藤静夫）

「初心・初級者のランニング指導の進め方」（吉岡利貢）

「スポーツ医学・整形系」（鳥居俊）

「中・上級者のランニング指導の進め方」（佐伯徹郎）

「ランニングとトレーニングの基礎理論」（藤牧利昭）

今回より、「ランニングの楽しさをどう伝えるか、という視点に立った講習科目を入れる」という方針に基づき、「生理系」「バイメカ系」の実技が「初心者指導」「中上級者指導」へ、「ランニングの応用科学」が「ランニングの楽しさ、楽しみ方」へとそれぞれ変更されました。そのことによって、現場の状況や感覚により近い講習内容になったのではないかと感じ

ましたが、さらなる検討も必要かもしれません。

2日間の講習会で、ランニング指導者としての資質に関わること全てについて学び、習得することはできませんが、このような機会は、自らの知識・理論、そして経験に関して、確認したり、新たに発見したりするために、非常に貴重な場となり、おおいに役立つものといえるでしょう。参加者の方々の様子を見ると、とにかく真剣で、熱意が伝わってきて、講師を務めさせていただいている立場であってもおおいに刺激をいただき、さらに研鑽を積み、皆さんのお役に立てるようになりたいと心新たにすることができました。閉講式において、アシスタントしていただいた学生さん達の「私も走りたくなった」「これからもぜひ頑張ってください」という心からのコメントも印象的でした。

「常に謙虚に学び続ける姿勢」が指導者に最も重要な資質である」という養成委員会委員長である藤牧先生の言葉を忘れずに、参加者の皆さんの益々のご活躍を願い、自分自身の精進を誓って、報告とさせていただきます。

## 福島アミノバリューランニングクラブの紹介

### 福島県代表 廣野 昇

全国のアミノバリューランニングクラブ会員の皆様、元気にランニングライフを楽しんでおられますか？

私は、福島県の代表兼事務局として初回のアミノバリューランニングクラブから現在に至るまで携わっております。

本県は、本州の中でも面積の広さを比較致しますとかなり高い位置にランクされますので、この条件を少しでも緩和すべく策として、2010年は、福島市と郡山市の二都市で同時開催とし、総勢100人余の会員で活動しております。

主な講習会会場として、福島市のあづま総合運動公園と郡山市の開成山公園を基点に、大自然に恵まれた福島の地で、五感を刺激し春夏秋冬を体感し、を合い言葉に強力なコーチ陣のもと、月2回の講習会に励んでいます。

また、年間計画の前期部分に二回（7月、9月）の合宿の狙いは、会員相互の親睦と融和・団結への相乗・波及効果を期待し開催しました。

#### 参加会員の声

中でも、7月に裏磐梯沼尻高原、1泊2日の福島・郡山の合同合宿を行い、赤木 一恵先生をゲスト講師としてお招きするなど、例年にも増して充実したトレーニング内容となっています。

合宿の内容を一部紹介します。7月合宿の最大の山場は「チャレンジハーフ ラン&ウォーク」。磐梯朝日国立公園内を通る母成グリーンラインに設定された21キロのコースを、参加者（ラン&ウォーク）それぞれのペースで歩く・走る練習にチャレンジしました。今年の

猛暑、さらにアップダウンも随所あり、タフなコース設定ではありましたが、それぞれが自己管理のもとベストを尽くし、終了後は多くのメンバーが満足げな表情をしていたのが印象的でした。

コーチ陣の給水サポートや励ましは大変ありがたく感じましたし、メンバー同士の声の掛け合いを通して、会員どうしの絆が深まって行くのを感じました。また、ゲスト講師の赤木 一恵先生の、太極拳の動きを取り入れた体づくりなど、ユニークなトレーニング方法には、全員が熱心に耳を傾けて参加していました。

9月の合宿はメンバーの熱い希望が叶い、再び赤木先生にお越しいただきました。さらに翌日、山西 哲郎先生にお越しいただき、フラットな着地に着目した「自然走／ベアフット（裸足走）」に、ついて講義・実技を行っていただきました。あいにくの雨でしたが、小雨のあづま総合運動公園の芝生を、山西先生を先頭に裸足でランニングをしました。雨を含んだ芝生が足の裏に大変気持ち良く、童心に返ったようなワクワクした気持ちで、皆で長い列になって走りました。楽しく走ることの原点に戻ったようなトレーニングでした。

合宿の目玉として「チャレンジ40km ラン&ウォーク」にも挑戦しました。5キロ周回コースを、それぞれのペースで時間の許す限り走りました。8周40キロを完走した会員はごく少数でしたが、目標を設定し、仲間と励ましあいながら走るトレーニングを通して得たものは大きかったのではないかと思います。

個人的には、2007年にクラブ入会した当初は、フルマラソンを1回完走できたらいい、2年目の継続はしないくらいの気持ちでいました。ところがクラブを通しての人との出会いは貴重で、仲間と一緒にトレーニングすることが楽しく、今年もこのように継続しています。これからもアミノバリューランニングクラブの活動を通して、心身ともにもっと成長したいと思っています。

以上会員さんの声

年々会員数の増加もさることながら、質の向上をも求められる昨今となりスタッフ一同会員のニーズに応えるべく日々の精進を新たに致しました。

## 第22回ランニング学会大会に参加して

辻村真一(筑波大学大学院システム情報工学研究科)

3月13・14日の2日間にわたって横浜市スポーツ医科学センターにて第22回ランニング学会大会が行われました。スケジュールの都合で発表日と重なる1日目だけに参加させていただきました。今までに参加したことがない学会だけに勝手が分からず、発表時間も2分30秒と短かったため、準備を入念に行いました。大会当日は、この研究領域でもご活躍されている、大学陸上部時代の先輩方にお会いすることを楽しみにしながら学会会場へと足を運びました。

今回の学会大会には、ランニングに関連した学術領域の方々に加えて、市民ランナーや指

導者のような一般の方々も参加されているようで、初めて参加する私も、会場で時間が経つにつれに気が楽になってきました。各講演の内容はわかりやすく、学会として対象を市民ランナーにも広げようとしている意欲を感じました。

印象に残った講演は、高岡寿成さんと田中宏暁先生の講演でした。高岡さんの講演では、長期にわたる活躍を支えてきた考え方や取り組み方を興味深く聴くことができました。懇親会時に高岡さんと直接お話する機会も得ることができ、今回の学会に参加して一番の収穫でした。田中先生の講演では、遺伝子レベルでの科学的な知見をもとにしたトレーニング方法について聴くことができました。大変興味深かったので、その日のうちに発表内容のベースになった論文も読んでみました。

ポスターによる研究発表では、馴染みの無い研究領域の発表内容が多い反面、新鮮味を持って聴くことができました。事前に送付された大会予稿集から特に興味深い演題をチェックしておき、会場でポスターの内容をじっくり見ると共に、発表者に質問などをして理解を深めることができました。私自身は、トレーニングを Web 上で管理するシステムに関して発表し、大変喜ばしいことに、優秀発表賞を受賞することができました。本研究成果を、ランニング学会の活動あるいは広く市民ランナーの皆さんへ還元できるように、今後、当該研究をさらに推進していければと考えております。

最後となりますが、このような素晴らしい学会を開催してくださった藤牧利昭先生を始めとする実行委員会の先生方、そして準備・運営に携わった皆様に深く感謝申し上げます。

## **神戸マラソン、大阪マラソン概要固まる**

### **山中 鹿次(ランニング学会広報委員)**

9月に入り、神戸マラソン、大阪マラソンの概要が公表された。神戸マラソンは9月8日に記者発表が行われた（詳細は以下の記者提供資料を参照）。

<http://www.city.kobe.lg.jp/information/press/2010/09/20100908840801.html>

神戸マラソンは来年11月20日（日）開催、日程的には今年も開催される全日本神戸女子ハーフマラソンの日程を引き継ぐ形である。これに対して大阪マラソンは二日後の9月10日に記者発表が行われた（詳細は以下の大会HPを参照）。来年10月30日（日）開催である。

<http://osaka-marathon.com/>

### **神戸マラソン、大阪マラソンの概要を見て**

神戸マラソンの場合、1995年の阪神・淡路大震災の教訓を活かしたフレンドシップバンクの設立など、震災を通じて生まれた人のつながりを意識した運営を考慮している。また明石海峡大橋付近を折り返し、神戸大橋の通過、須磨海岸沿いを走る国道2号線をコースに組み入れるなど、海や港という神戸らしさを意識したコース設定になっている。また外国人

の参加枠設定など国際色を意識していて、港町らしい狙いと言える。

一方、大阪マラソンは大阪府庁近くの大阪城公園周辺をスタートし、市内の御堂筋や道頓堀など観光名所を走り、南港地区でゴールする。東京マラソンのコース設定と類似点が高いと感じた。ただ既存のマラソン大会との相違点としては、今の東京マラソンであれば以前の東京国際マラソンの性格を継承している側面があるが、今の大阪国際女子マラソンとは別個の大会であるため、全く新しい大会と言えるだろう。たとえば大会で七色のテーマを設定し、ブルーであれば水資源を守る活動支援で、その活動支援テーマに応じた色のリストバンドをつけて走るわけで、参加するのは個人でも賛同するテーマ単位でのチーム対抗の要素が加味されるわけである。

また関西らしいが神戸も大阪も粉もん（うどん、お好み焼きなど）、お菓子など特産をカーボローディングと組み合わせて企画しているのは妙案といえるだろう。

## 神戸、大阪マラソン開催の影響は？

神戸、大阪の大会は3週間しかないので、競合の懸念はあるが大都市開催のため、どちらかの参加者を奪う現象は起きないだろう。ただ大阪マラソンの1週間後が淀川市民マラソン、神戸マラソンの3日後が京都府福知山市で開催の福知山マラソンである。両大会は1万人前後の参加者を集めているが、神戸、大阪開催の結果、両大会の参加者の大幅な減少は危惧される。ただ東京マラソン開催前に日本でフルマラソンを走る人が8万人ほどだったのが、今では16万人になったようにランニングブームがさらに加速されれば、その懸念は杞憂に終わる。大阪だから走るではなく、本当に走ることが大好きな人が増やせるかがカギになるだろう。

## ランニング学会はどう取り組むか

大阪マラソンの場合、協賛事業の公募を予定していて、例としてスポーツ関連学会の開催を考慮している。シンポジウムや府内各地で行われるだろう事前イベントやランニング教室への協力、参加。あるいは長野マラソン前日に行われているようなランニング相談ブースなどへの参加協力など、これまで学会活動で培った成果を最大限に発揮する絶好の機会と認識して、協賛事業と関わってほしいと思う。

ただ神戸マラソンの場合は福知山マラソンと日程が3日しか変わらないので、レースに向けての流れは関西の市民ランナーに向けて設定しやすい。ところがアミノバリュー北大阪で指導を補助していて、当然クラブ員の皆さんで大阪マラソン参加者がたくさんいるであろう。近年の9月の残暑の中で距離を踏む練習や、コースの試走会などどうなのかと考えてしまう。昨今の気候で3週間前倒しはなかなか難しい。

とにかく、協賛事業や関西地域のアミノバリュークラブの指導の流れを含めて、ランニング学会として神戸、大阪。2012年3月の京都のフルマラソンについて対応を考えていくべきではないだろうか。

# 編集後記

## 保原幸夫

来年の春の徳島大学での学会大会では市民マラソン大会の運営に関するシンポジウムが計画されているようである。東京マラソンの成功(?)を目の当たりにした関西の大都市が、柳の下のだじょうを求めてぞくぞくと開催を決めていることを考えると、確かにタイムリーなテーマだとも思える。

今年も国際交流を目的にメルボルンマラソンに参加し、スポーツ大国オーストラリアの伝統ある大会を肌で感じてきた。参加2万8千人のうち日本人参加者が50人前後しかいないので、走っていても周りには日本人は見当たらない。最初のころのホノルルはこうだったなと思いだしながら、初心にかえって海外マラソンの雰囲気、醍醐味を味わうことができた。一言で言うとオーストラリアらしさが溢れているのである。4月に行ったパリマラソンでもフランスらしさが出ている。

はたして、海外からの参加者が日本らしいと感じる市民マラソン大会とはどんな大会なのだろうかと考えてみるのも面白いのではなかろうか?

今年は雨宮先生、野口さんが率いるアミノバリュー千葉の方たちがメルボルンを走ってくれた。現地の方たちにも参加して頂いた完走パーティでは大いに交流も深めていただいた。どんな印象だっただろうか?

千葉に続いて他のクラブの方達にも、日本化したホノルルやゴールドコーストを卒業して、世界の大会に飛び出して行って欲しいものである。日本の市民マラソン大会を世界に誇れるようにするためのヒントが得られること間違いなしである。

「ランニング学会」が「日本ランニング学会」ではないことの意味を皆さんは考えたことがあるだろうか?

## 山中鹿次

第二次ランニングブームの中、名古屋が、名古屋国際女子マラソンと、11月開催のハーフマラソンが最長距離の名古屋シティマラソンを統一し、大規模都市型マラソンにする構想を発表しました。

ところが女子マラソンを継承し五輪選考会も兼ねることや、女性が走る最大規模をめざすため、男性ランナーはフルマラソンの部に出ることが今の所、認められていません。

だが市民マラソンということに重きを置くならば、性別で参加資格を分けることは感心しませんが、女子単独の名古屋女子に重きを置き、大会を開催し、五輪選考会を兼ねることも踏まえれば、男性が制限されることもダメだと言い切れない気がします。

名古屋については個人的には男性は公認の部なしで、人数を5000人までのような方法を選択してはと思いますが、開催時期の設定を含め、大会の参加資格や種別など、全国的に再検討する必要性を痛感します。

## 鈴木愛子

来春の学会大会は徳島で行われる。10年前の11月、徳島大でランニング学会の研究集会が行われていることに学会の足跡を感じる。その後、ランニングの普及活動の一環としてランニングクラブの指導の全国展開が始まった。その指導方法に一貫性を持たせるべく、指導員養成講習会が開始され、今年も1回目が10/2・3と学芸大学で実施された。私も継続参加。熱の入った講義を聴きながら、全国から集まった（遠くは宮崎・佐賀・鳥取・新潟など）参加者の指導に傾ける強い意思を感じた。

ニューズレターで紹介のあった福島AVRCは100名を超える会員の増大に伴い県内2箇所練習を行っている。今後も同じような事例は考えられるだろう。無理のない継続方法を見つけて行きたいものだ。

## 鍋倉賢治

昨年学会創立20周年を迎えたことを期に、ランニング学会20周年記念誌を作成します。まだ皆さまのお手元に届いていないかもしれませんが、広く会員皆さまから原稿を頂戴したいと考えています。学会大会の思い出、将来へのご提言、など沢山お寄せいただくと編集を携わるものとして嬉しく存じます。どうぞよろしくお願いたします。

## 鳥井健次

今回のニューズレターには、第23回ランニング学会大会 in 徳島のお誘い、第4回ランニング指導員養成研修会の内容、アミノクラブの報告、学会大会の感想、神戸、大阪のフルマラソンの状況など、さまざまな原稿を寄せていただきありがとうございました。

今回は、会報の原稿になります。全国のアミノクラブの全体像、クラブの報告、指導者、参加者の感想などを中心にしながら、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。会報に掲載していきたいと思っております。よろしくお願いたします。メールあて先：torii@jcp.jp