

第38回

ランニング学会大会

The 38th Annual Meeting of The Society for Running

in 大阪学院大学



ランニングの未来

会場 大阪学院大学

会期 2026年3月14日(土)・15日(日)

大会長 山内 武(大阪学院大学)

38th <https://pub.conf.it.atlas.jp/ja/event/sr38>



目 次

第 38 回ランニング学会を迎えるにあたり	2
第 38 回ランニング学会大会 大会長挨拶	3
大会案内	4
会場案内	5
大会日程	6
一般研究発表者へのお願いとお知らせ	8
ランニング学研究掲載の抄録原稿について	9
シンポジウム I	10
シンポジウム II	14
実技セッション	16
特別講演 I	18
前年度優秀発表賞講演	19
プロジェクト研究報告 I	20
プロジェクト研究報告 II	21
特別講演 II	22
特別講演 III	23
ショートプレゼンテーション	24
協賛企業・団体広告	40
ランニング学会役員（2024・2025 年度）	48
ランニング学会入会のご案内	49
協賛企業・団体一覧、奥付	50

第 38 回ランニング学会を迎えるにあたり



鍋倉 賢治（筑波大学）
ランニング学会会長

「ランニングの未来」というテーマを掲げて第 38 回ランニング学会大会が始まります。柱となる 2 つのシンポジウムは「女子長距離競技」と「学校体育」。一見すると、対象だけでなく、目的や求められるスタンスも異なるテーマが企画されていることが目を引きます。

女性にとってマラソンは、身心への負担が大きく避けるべきスポーツと考えられていた時代がありました。1960 年代、先人達の果敢なチャレンジによって女子マラソンの扉は開き、今では女性がマラソンに取り組むことに異を唱える人はいません。しかし、男性とは異なる身体機能を持つ女性には、配慮すべき多くのことがあるのも事実です。健康目的に始めた市民ランナーのすそ野を広げ、世界に目を向けたアスリートの挑戦を後押しする、そんな客観的で冷静なデータを積み上げていくことがランニング学会に求められる使命だと思います。

一方、学校体育で長く取組まれてきた持久走は、児童・生徒だけでなく、教師の側にも負担感や抵抗感を持たれやすい教材であると聞きます。持久走教育の新たな可能性を探っていくことは、子供たちの「運動と身体への関心」を育む「未来」に目を向けた 1 丁目 1 番地の課題です。我々ランニングに親しみ、その長所や短所を知る専門学会こそ、この問題に正面から取り組む責務があると考えます。現場の教員や子供たちの声を拾い上げながら、継続的に討論の場を持つ端緒となることを期待しています。

特別講演では、日本のマラソン界をリードする東京マラソンが今後どう展開されるのか、市民ランナーには敬遠されがちなレジスタンストレーニングの効果、箱根駅伝の給水係として時の人となった八田先生による乳酸の講義など、楽しい演題が組まれています。一般研究発表には、30 題を超える多くの応募がありました。ショートプレゼンテーションにより全ての研究のエッセンスを聞くことができ、その後ポスターで論議を深めたいと思います。

お忙しい中、講演・登壇してくださる演者の皆様、学会の主旨にご賛同くださり、厚いご支援をいただいた協賛企業各社の皆様には、この場を借りてお礼申し上げます。

最後になりましたが、大会開催に向けてご尽力いただいた山内武大会長をはじめ、足立哲司実行委員長、実行委員会の先生方、お手伝い下さった関係者の皆様に改めて感謝申し上げます。

第 38 回ランニング学会大会 大会長挨拶



山内 武（大阪学院大学）
ランニング学会理事長

本学会は、ランニングを科学的に探究し、その成果をスポーツ競技の向上はもとより、健康増進や地域社会の活性化へとつなげることを目的に活動を続けてまいりました。今回、この歴史ある学会大会を大阪学院大学で開催できますことは、私どもにとりまして大きな喜びであり、また光栄なことでございます。

今回のテーマである「ランニングの未来」を展望するとき、私たちは二つの大きな方向性を見出すことができます。ひとつは、科学的知見の進展によって、より安全で効果的なトレーニング法や健康管理が可能になる未来です。もうひとつは、ランニングが世代や国境を越えて人々をつなぎ、持続可能な社会づくりに貢献していく未来です。

本大会では、多様な研究成果や実践報告が共有されます。それぞれの知見が結びつき、新しい発想が生まれることで、ランニングが持つ可能性はさらに広がることでしょう。未来を切り開くのは、ここに集う皆さまお一人おひとりの研究と実践であると確信しております。

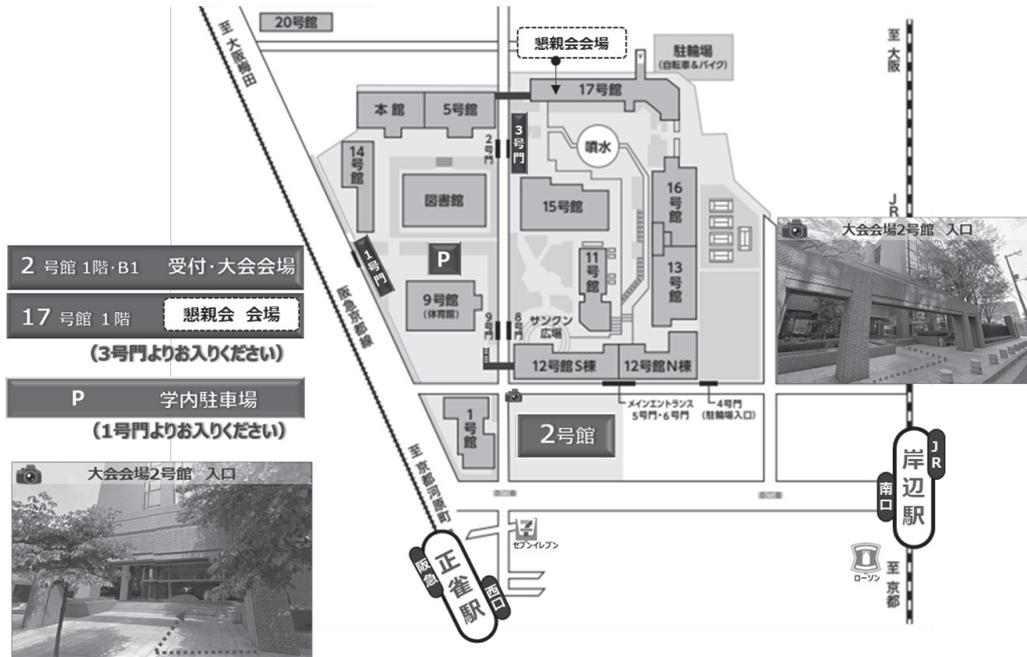
今回は、交通の便のよい大阪学院大学で開催いたします。新大阪駅から JR 岸辺まで約 10 分、大阪伊丹空港から阪急正雀駅まで 40 分程度、そして、最寄りの駅（岸辺、正雀）から大学まで徒歩 5 分と全国からのアクセスが非常に便利ですので、ランニングに関心のある多くの皆様のご参加をお待ちしています。

最後に、本大会開催にあたりご尽力いただいたすべての方々へ深く感謝申し上げますとともに、参加者の皆さまにとって有意義で実り多い時間となることを心より願っています。

大会案内

1. 会場：大阪学院大学 2号館

〒564-8511 大阪府吹田市岸部南二丁目 36 番 1 号 TEL：06-6381-8434（代表）



<最寄りの交通機関等からのアクセス>

- JR 東海道本線 「岸辺」駅から徒歩 5 分
- 阪急京都線 「正雀」駅から徒歩 5 分

<駐車場（駐車可能台数：約 20 台）>

- お車でお越しの方は、大阪学院大学学内駐車場をご利用ください。利用料金は無料です。

2. 受付（大阪学院大学 2号館 1階ロビー）

両日とも、受付は午前 8 時 30 分より開始します。

ネームカード（参加証）をお渡しします。氏名・所属機関をご記入の上、大会中は必ず着用ください。当日参加の方は受付にて参加費をお支払いください。

3. 食事および休憩

会場は全面禁煙です。

なお、お弁当や水分補給のためのお茶等の飲み物については、会場内での飲食が可能です。

また、事前にお弁当を注文された参加者には、ランチタイムの時間帯にお弁当を配布いたします。

4. 懇親会

1 日目（3 月 14 日）18 時 30 分から大阪学院大学職員食堂 17 号館 1 階で行います。

5. 実技セッション

2 日目（3 月 15 日）午前の実技セッションは大阪学院大学 2 号館 1 階ラウンジで行います。

体育館更衣室（9 号館 1 階）で更衣を済ませてご参加ください。

6. 第 38 回ランニング学会大会事務局

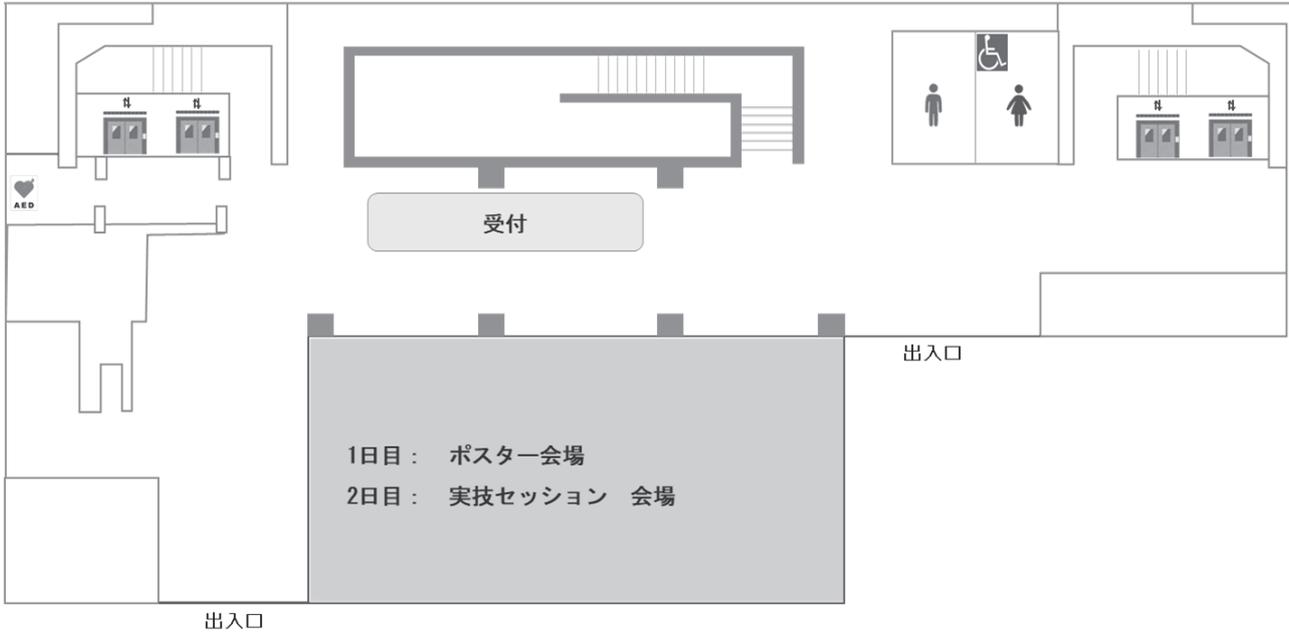
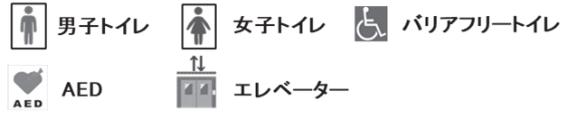
〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台 1-1

大阪体育大学 足立研究室（担当：足立 哲司）

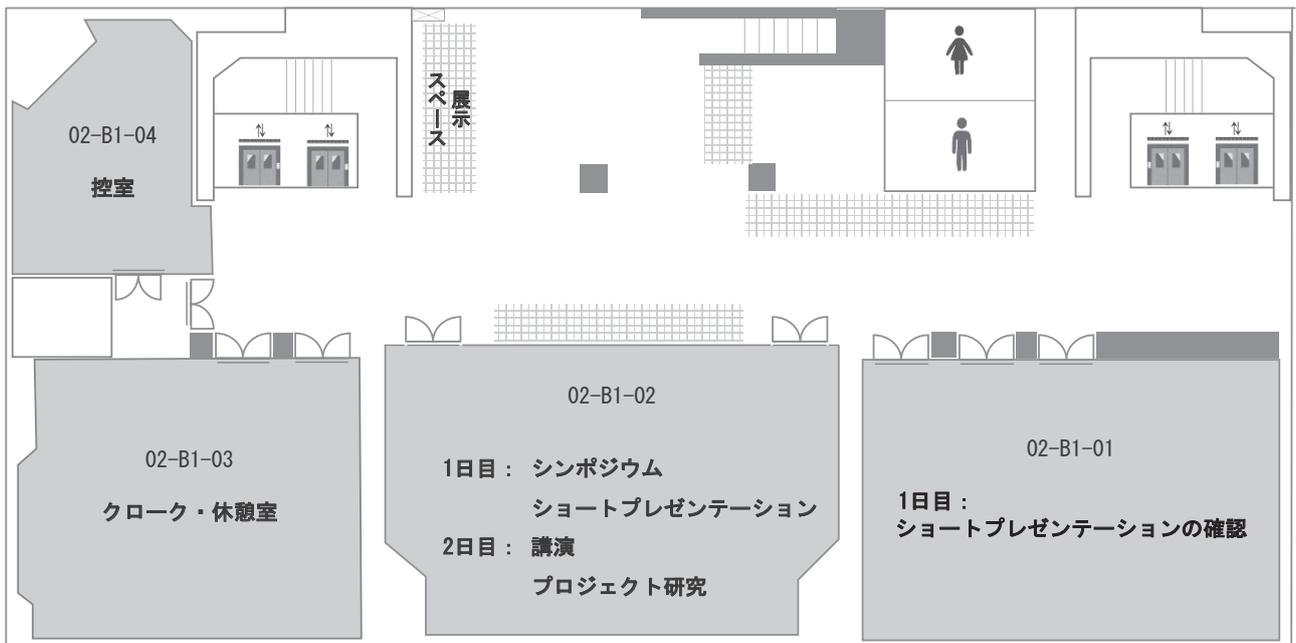
Email: sfr38th@gmail.com

会場案内

2号館1階



2号館B1



大会日程

【第1日目】 3月14日(土) 総合司会：佐藤 光子			
時間	プログラム	演者	会場
8:30 ~	受付		02-01
9:00 ~ 9:10	開会式	大会長挨拶	02-B1-02
9:10 ~ 10:50	<u>シンポジウムⅠ</u> 女子長距離競技の未来	コーディネーター 山本 泰明 (関西外国語大学) シンポジスト 辻谷 勇二郎 (大阪府立泉陽高等学校) 小倉 幸雄 (大阪国際大学・関西学生 陸上競技連盟ヘッドコーチ) 澤田 淳司 (関西テレビ放送 スポーツ局) 河合 美香 (龍谷大学)	02-B1-02
11:00 ~ 12:00	<u>シンポジウムⅡ</u> 学校体育から見るランニングの未来 — 現場教員との対話から生まれる 新たな可能性 —	コーディネーター 齋藤 祐一 (鳴門教育大学) シンポジスト 佐藤 善人 (椋山女学園大学) 齋藤 祐一 (鳴門教育大学) 高田 由基 (愛知学泉大学)	02-B1-02
12:20 ~ 13:10	総会		02-B1-02
13:30 ~ 14:30	ショートプレゼンテーションⅠ	座長：岩山 海渡 (天理大学)	02-B1-02
14:40 ~ 15:40	ショートプレゼンテーションⅡ	座長：中嶋 南紀 (ミズノスポーツ サービス株式会社)	02-B1-02
15:50 ~ 16:50	ショートプレゼンテーションⅢ	座長：得居 雅人 (九州共立大学)	02-B1-02
16:55 ~ 18:15	フリーディスカッション	奇数/偶数 入れ替え制 進行：岡本 英也 (ミズノ株式会社) 森 寿仁 (兵庫県立大学)	02-01
18:30 ~ 20:30	懇親会	進行：前田 和良 (大阪経済大学) 中嶋 南紀 (ミズノスポーツ サービス株式会社)	職員食堂

【第2日目】 3月15日(日) 総合司会：佐藤 光子			
時間	プログラム	演者	会場
8:30 ~	受付		
9:00 ~ 10:20	実技セッション 現場で育むランニングエコノミー — 感覚と連動性から導く パフォーマンス向上 —	小林 直生 (ワコール女子陸上競技部コーチ) 座長：竹澤 健介 (摂南大学)	02-01
10:40 ~ 11:40	特別講演Ⅰ ランニングと レジスタンストレーニング	長谷川 裕 (龍谷大学 名誉教授) 座長：山内 武 (大阪学院大学)	02-B1-02
11:50 ~ 12:20	前年度優秀発表賞講演 A 発表部門 プライオメトリックトレーニングに よるランニングエコノミーの改善に 影響する要因の探索 — 中年の市民ランナーを対象に — B 発表部門 一般市民ランナー向けペースランナー の多様な役割とその実態—ふくい 桜マラソン2024の事例から—	永原 悠利 (立命館大学) 高田 由基 (愛知学泉大学) 座長：松生 香里 (周南公立大学)	02-B1-02
12:40 ~ 13:10	プロジェクト研究報告 ①いまなぜハーフマラソンか？ ②女性ランナーの諸問題	①鍋倉 賢治 (筑波大学) ②河合 美香 (龍谷大学) 座長：笠次 良爾 (奈良教育大学)	02-B1-02
13:20 ~ 14:20	特別講演Ⅱ 乳酸から考えるランニング	八田 秀雄 (東京大学 名誉教授) 座長：足立 哲司 (大阪体育大学)	02-B1-02
14:30 ~ 15:30	特別講演Ⅲ 東京マラソンの未来	大嶋 康弘 (東京マラソン財団) 座長：鍋倉 賢治 (筑波大学)	02-B1-02
15:40 ~ 16:00	閉会式・表彰	学会長挨拶	02-B1-02

※ 展示：02-01：2号館1階ラウンジ、02-B1-02：2号館地下1F 02 room、職員食堂：17号館1階

一般研究発表者へのお願いとお知らせ

発表形式

発表の概要説明のショートプレゼンテーション（4分：スライド4枚以内）のち、ポスター掲示にてディスカッションを行います。

ショートプレゼンテーションの資料提出について

- ・1題につき発表4分です。
- ・発表スライドは、スライドサイズを横16：縦9とし、4ページ以内で作成してください。
作成後はPDF形式に変換のうえ、3月7日（土）までに、下記リンク先よりご提出ください。
なお、提出時のファイル名は、「演題番号__氏名.pdf（例：S3-40__大阪太郎.pdf）」としてください。

URL：<https://forms.gle/eu78fs7DenAXj8mo8>



提出フォーム

大会当日の発表について

■ショートプレゼンテーション

発表者は、大会1日目3月14日（土）8時30分～9時00分、11時30分～12時00分に、2号館地下1階02-B1-01受付にて発表者受付を行ってください。

- ・受付時に、大会事務局のPCに保存されているご自身のプレゼンテーション資料をご確認ください。
- ・プレゼンテーションは演題番号順に行います。
- ・当日のPC操作は大会事務局が行います。
- ・発表者は座長の指示に従ってください。
- ・発表時間は、3分でベル1回、4分でベル2回鳴らします。
- ・円滑な進行のため、時間厳守でお願いいたします。

■ポスターセッション

- ・ポスターセッションは、発表会場（2号館1階ラウンジ：02-01）にて実施します。
- ・最初に演題番号が奇数の発表者がポスター前に立ち、40分間の自由討論を行います。
- ・その後、演題番号が偶数の発表者がポスター前に立ち、40分間の自由討論を行います。
- ・ポスターサイズはA0サイズ（縦1,189mm × 横841mm）を目安とし、縦1,600mm × 横1,180mmのパネル内に収まるものとします。
- ・ポスターは、原則として3月14日（土）13時00分までに、ご自身の演題番号のパネルへ掲示してください。
- ・ポスター掲示用の備品（画鋏等）は、大会側で準備します。
- ・ポスターは、大会2日目3月15日（日）13時00分までに撤去してください。
- ・時間までに撤去されない場合は、大会事務局にて撤去いたします。



ランニング学研究掲載の抄録原稿について

一般研究発表の抄録を「ランニング学研究」に掲載いたします。

ランニング学研究は、J-STAGE によるオンラインジャーナルです。

ランニング学会の HP からアクセスして見ることができます。

ランニング学研究に掲載する抄録は、次に留意して作成し、提出してください。

1) 抄録提出について

- ・ 原則、大会参加の申し込みを行ったサイト (confit) から提出をお願いいたします。
- ・ 提出期限は 4 月 17 日 (金) になります。それ以降は confit からの提出ができなくなります。
- ・ 提出から期限までの間、抄録を編集することが可能です。

2) 抄録のスタイルについて

- ・ ランニング学研究は B5 版です。
- ・ 文字サイズは 10 ポイントになります。
- ・ 本文文字数は以下の通りです。
 1. 抄録が 1 ページに収まる場合、本文の文字数は 1,000 文字以内 (図表含む) にしてください。
 2. 抄録が 1 ページに収まらない場合、2 ページ (2,350 文字相当、図表含む) を十分に活用してください。
 - ※ 2 ページに収まるよう文字数を調整してください。
 3. 図表を入れる場合は、図表スペース分の文字数を本文の文字数から削除してください。

3) 抄録作成のファイルについて

- ・ 本文と図表・写真のファイルは別々に作成、提出してください。
- ・ 本文は Microsoft Word (.docx) で作成してください。
- ・ 図表と写真は、本文とは別に、オリジナル形式のファイルと PDF ファイルの両方をご提出してください。

4) 本文について

以下のスタイルで作成してください。

1. 1 行目にタイトル
2. 1 行空けて発表者氏名および所属 (共同発表者を含む)
3. 1 行空けてキーワード (キーワード数は 3~5 程度)
4. 1 行空けて本文

※ confit では Microsoft Word (.docx) 以外は本文のファイルとして添付できません。

※ 本文は 1 ファイルのみ提出が可能です。2 つ以上のファイルは添付できません。

5) その他

期日までに抄録の提出がない場合、ランニング学研究には掲載されません。

シンポジウムⅠ

女子長距離競技の未来

コーディネーター：山本 泰明 (関西外国語大学)
シンポジスト：辻谷 勇二郎 (大阪府立泉陽高等学校)
小倉 幸雄 (大阪国際大学・関西学生陸上競技連盟ヘッドコーチ)
澤田 淳司 (関西テレビ放送 スポーツ局)
河合 美香 (龍谷大学)

皆さんは「女子長距離競技の未来」について、現在の取り組みの延長線上に、明るい未来を描けているでしょうか。

少子化は男女共通の課題であり、競技人口の減少はある程度避けがたい状況にあります。その一方で、男子は記録水準やトップ層の厚みが向上しているのに対し、女子は記録の伸びが鈍く、トップ層も非常に限られているのが現状です。中学・高校までの部活動で競技を引退するジュニア期の女子選手は多く、一般市民ランナーに目を向けても、大会参加者の男女比は男性に大きく偏っています（特に日本において顕著です）。

あらゆる分野でジェンダーフリーが志向される現代社会において、長距離競技にこれほど大きな男女差が存在する状況に対し、女子長距離競技の未来を今よりも明るい方向へ前進させていくことについて、異論はないでしょう。一方で、男女の生理学的な差異（体力や嗜好など）や文化的背景（慣習や役割分担など）を踏まえると、男女比を一律に1対1へと引き上げるべきだとする考え方には、一定の慎重さも必要であるように思います。

本シンポジウムでは、女子長距離競技の未来に対して関心と危機感を抱く4名のシンポジストをお招きし、それぞれの立場から見えている現状や課題、提案などについて語っていただきます。フロアの皆さまとも意見を交わしながら、女子長距離競技の明るい未来を切り拓くための実践的な戦略を探っていきたいと考えています。

コーディネーター

◆山本 泰明 (やまもと やすあき)

＜プロフィール＞



関西外国語大学。競技歴：1994年第70回箱根駅伝記念大会に出場。筑波大学大学院修士課程修了後に、実業団選手として9年間活動。フルマラソンベストタイムは2時間10分44秒。

指導歴：2007年より環太平洋大学陸上競技部コーチとして5年間活動後、2012年に関西外国語大学へ移り、2013年4月に同大学女子駅伝部を創部、以来監督として指導にあたっている。全日本大学女子駅伝に創部2年目から2019年を除き11回出場、富士山女子駅伝には創部3年目から11年連続出場。スカウト活動を通してジュニア期女子長距離競技者の減少と競技継続率の低さに危機感を抱き、普及と底辺拡大を目的とした活動「ランレボ」を立ち上げ、学生とともに中高生向けイベントの企画・運営に取り組んでいる。

シンポジスト

◆辻谷 勇二郎（つじたに ゆうじろう）

=====

<プロフィール>



職歴 1980-1985年 大阪府立高校講師（松原高校）
1986-2019年 大阪府立高校社会科教諭（和泉工業高校・泉北高校・泉陽高校）
2020年-現在 大阪府部活動指導員（泉陽高校）
競技歴高校時代 5000mで近畿大会出場、大学時代 1500m、5000m、3000mSC で日本インカレ出場、卒業後（教員）びわ湖毎日マラソン・ボストンマラソン・全日本マスターズ（競歩種目で5回優勝）などに出場
指導歴 1983年から女子競歩の指導に取り組む
1984年から指導選手が大阪国際女子マラソンに出場
近畿高校駅伝（女子）4回出場（2002・2017・2018・2019）
2002年全国インターハイ 3000m競歩 7位（田中真由美）
2019年全国インターハイ 5000m競歩 4位（下岡仁美）

近年、とりわけ2020年のコロナ禍以降、女子長距離競技は明らかな衰退局面に入りつつあります。大阪の女子高校生3000mでは出場者数が急減し、地区予選が成立せず、全員が中央大会に進出できる大会も現れています。駅伝でも参加校は減少し、私学強豪校や進学校しかチームを編成できないのが実情です。人口の少ない県では、出場校が2~3校にとどまる例すらあります。これは女子長距離に限らず、陸上競技全体で部員数が減少し、長距離・ハードル・フィールド種目を中心に競技基盤が崩れ始めている兆候でもあります。校内ではダンス部やバドミントン部などが人気を集め、厳しく苦しい部活は敬遠されがちです。今後進む部活動の地域移行は、この流れにさらに拍車をかける可能性が高いでしょう。女子長距離の行方は、もはや成績の問題ではなく、競技そのものの存続と、女性の生き方のあり方をも問う段階に来ているといえるのではないのでしょうか。

◆小倉 幸雄（おぐら ゆきお）

=====

<プロフィール>



大阪国際大学人間科学部教授・学部長。筑波大学大学院にてコーチングを専攻。現役時代はスプリンターとして活躍。現在はバイオメカニクスの知見、および水分補給・脱水とパフォーマンスに関わる生理学的知見を用いたコンディショニング研究に従事。日本コーチング学会理事、関西学生陸上競技連盟ヘッドコーチ、日本学生陸上競技連合理事・強化委員を歴任し。理論と現場を繋ぐ科学的根拠に基づくコーチングを実践し、組織・研究の両面から推進している。

「女子長距離競技の未来—科学的知見と現場指導の融合を目指して—」

本シンポジウムでは、女子長距離競技における持続可能な強化モデルを提案する。演者はコーチング実践において、バイオメカニクスおよび生理学的な視点に基づき、効率的なトレーニング指導を実践している。

具体的には、ランニングフォームにおける身体軸の確立や体幹主導の動き、スプリント動作の応用による「動作の効率化」と、暑熱環境下での運動実践における脱水率を厳守する「生理学的なコンディショニング」の両立を図っている。さらに、これらを指導者が一方的に管理するのではなく、選手自身の「主体性」へと昇華させる点に特徴がある。体脂肪率や食事、睡眠時間等のセルフモニタリングや、日々の目標設定と達成度の記録、週単位での振り返りを通じ、自ら分析・調整する能力を養うことは、国内外の遠征等の不慣れた環境下での実力を発揮するための必須条件となる。

これら総合的なトレーニングのアプローチによるコーチング実践と、関西学生陸上競技連盟ヘッドコーチの見地から、男女の特性差、他種目とのトレーニング構造の乖離、また他地区と比較した関西の現状や、中高からの円滑な接続と、社会人以降も通用する「自律した競技者」の育成と女子長距離界の発展に直結するか。組織・研究・現場の三層構造から、女子長距離競技の未来に向けた提言を行いたい。

◆澤田 淳司（さわだ あつし）

=====

<プロフィール>



1976年3月14日生まれ 1998年関西テレビ放送入社
入社4年目～現在までスポーツ局に在籍。阪神タイガース、競馬、セパタクロ、サッカーなどの番組や中継を制作。
2005年 福士加代子選手と出会い、2022年の現役引退まで、多くのドキュメンタリー番組を制作（2016年リオデジャネイロ五輪の翌年、福士加代子選手と結婚）
「大阪国際女子マラソン」には長年携わり、総合演出ディレクター、プロデューサーなどを経て、2020年から現在まで選手招聘担当を務める。2021年から2024年「大学対校男女混合駅伝」のプロデューサーも担当。

大阪国際女子マラソンは、出場資格が3時間7分以内という世界的にも珍しい女性限定のエリート大会です。年齢とともに条件達成は困難になりますが、毎年約400人の出場者のうち、50代以上が約100人弱を占め、限界に挑み続けています（2026年大会は50代84人、60代4人）。私たち関西テレビは、この大会の主催者であり放送局として、マラソンが年齢を重ねても成長と発見をもたらし、人生に新たな動機づけを与える競技であること、そして女性のアンチエイジングを体現する存在であることを伝えてきました。私たちは、五輪候補だけでなく、こうした挑戦を続けるランナーや、出産・育児と競技を両立する女性に光を当てる企画を、より積極的に創出していきたいと考えています。将来的には年齢別資格記録の導入など制度の見直しも含め、女性の挑戦を後押しする仕組みづくりに、主催・放送の両面から関わっていく責任があると感じています。

◆河合 美香（かわい みか）

=====

<プロフィール>



龍谷大学。学会プロジェクト「女性ランナーの諸問題」代表
1991年筑波大学（コーチ学）卒業。市立船橋高、リクルートで故小出義雄氏（女子マラソン五輪メダリストの有森裕子、高橋尚子選手らを指導）に指導を受ける。その後、1994年筑波大学体育研究科にてスポーツ栄養学を専攻し、アスリートの栄養サポートを開始。現在はアスリートから市民ランナーの健康づくりまで幅広くサポートしている。
奈良国体、金沢インターハイ、インカレにて女子3000m優勝。都道府県対抗女子駅伝（千葉）優勝など。著書に『市民からアスリートまでのスポーツ栄養学』『スポーツ選手が抱える栄養の問題～食べなければ走れない～』他。

女性アスリートの活躍が期待されるようになり、その特性を配慮したトレーニングが模索されるようになっていますが、女性の競技人口は減少しています。その要因として、女性特有の身体変化やその変化に伴う心身の不調、また、闘争心や競争心などは男性との性差があるかもしれません。さらに、競技力の向上の前提となる競技人口においては、今後、部活動の地域展開等によるスポーツ活動の機会の減少なども危惧されます。

そもそもスポーツは歴史的に男性中心に展開され、オリンピックに女性の参画するようになってからも「ランニング（長距離種目）」は他の種目と比較して参画がさらに遅く、その歴史は長くありません（マラソンがオリンピックの公式種目になったのは1984年ロサンゼルスオリンピック）。

近年、心身の健康づくりを目的とする女性ランナーは増加傾向にありますが、競技力の向上を目指す女性アスリートの増加は期待できるのでしょうか。女性の競技力の向上は必要でしょうか。女子長距離競技の未来について考えてみたいと思います。

シンポジウムⅡ

学校体育から見るランニングの未来 — 現場教員との対話から生まれる新たな可能性 —

コーディネーター： 齋藤 祐一 (鳴門教育大学)
シンポジスト： 佐藤 善人 (椋山女学園大学)
齋藤 祐一 (鳴門教育大学)
高田 由基 (愛知学泉大学)

学校体育における持久走・長距離走は、「つらい」「苦しい」といった否定的な経験と結び付けて語られることが多い。一方で、現場の教員は制度や慣習、周囲との関係性の中で、前例踏襲的な授業を選択せざるを得ない状況にも置かれている。本シンポジウムでは、書籍出版を契機に計7回実施したオンラインセミナー「ランニング実践を語る会」における議論の記録および参加者アンケートを分析対象とし、教員の実践知がどのように共有・再構成されてきたのかを報告する。セミナーでは、学校行事改革をめぐる周囲との交渉、評価軸をタイム中心から生徒の自己省察へ転換する際の葛藤など、実践の背後にある教員の意思決定過程が対話を通して可視化された。分析の結果、これらの知見共有は教員の実践に対する自信を高めると共に、さらなる授業改善の意欲向上に寄与する可能性が示唆された。本発表では、実践内容の詳細に留まらず、議論のプロセスそのものを学術的資源として位置づけ、学術と学校現場を架橋するランニング教育の新たな展望を提示する。

コーディネーター・シンポジスト

◆齋藤 祐一 (さいとう ゆういち)

=====

<プロフィール>



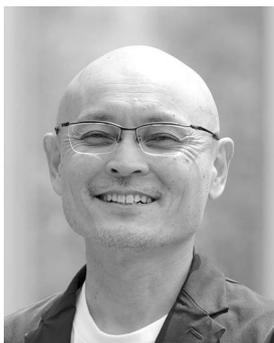
1983年広島県生まれ。東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科修了。博士(教育学)。小・中・高等学校教員、環太平洋大学准教授を経て、現在は鳴門教育大学准教授。専門は体育科教育学、持久走・長距離走の学習内容。市民ランナーのクラブ運営に携わった経験を背景に、GPSアートなどを通じたランニングの多様な楽しみ方を研究・実践の両面から探究している。著書に『体育授業のリスクマネジメント実践ハンドブック』(大修館書店)や、『持久走・長距離走の授業革命「つらいだけ」から「楽しい」の実践アイデア』(大修館書店)がある。ランニング学会理事。

シンポジスト

◆佐藤 善人（さとう よしひと）

=====

<プロフィール>



1972年神奈川県生まれ。東京学芸大学大学院教育学研究科修了。博士(学校教育学)。小中学校教諭、岐阜聖徳学園大学准教授、東京学芸大学教授を経て、現在は椋山女子学園大学教授。専門は体育科教育学、体育授業におけるランニング指導に関する研究、子どもの運動遊びに関する研究を進めている。主な著書として、持久走・長距離走の授業革命―「つらいだけ」から「楽しい」への実践アイデア―(2025, 編著, 大修館書店)、スポーツと君たち―10代のためのスポーツ教養(2019, 編著, 大修館書店)、子どもがやる気になる!!スポーツ指導(2018, 編著, 学文社)、などがある。日本体育科教育学会理事、日本スポーツ教育学会理事、ランニング学会理事。

◆高田 由基（たかだ よしき）

=====

<プロフィール>



1983年北海道深川市生まれ。小学校教諭、帝京科学大学講師を経て愛知学泉大学講師。大学では初等教育・体育科教育の授業を担当。元100km世界選手権日本代表(100km 6時間40分36秒)であり、ランニング学会理事、ランニング学会認定指導員として、子どもから大人までランニングの普及・指導を行っている。ONE TOKYO講師も務め、東京マラソンなどでペースランナーをしている。著書に『持久走・長距離走の授業革命「つらいだけ」から「楽しい」の実践アイデア』(大修館書店)がある。

実技セッション

『現場で育むランニングエコノミー』

— 感覚と連動性から導くパフォーマンス向上 —

小林 直生

(ワコール女子陸上競技部コーチ)

「動きづくり」は、ランニングにおいて基礎動作を身につけ、パフォーマンスを最適化するための重要な準備トレーニングです。年齢や能力に関わらず、腕振り・脚の運び・接地感覚を細かく意識し、身体の連動性を高めることで、姿勢の改善やスピード・パワー・リズム感の向上につながります。

今シーズン、私は実業団のマラソンコーチを務めました。現場では故障や“ぬけぬけ病”のようなイップスに陥り、「感覚が良いのか悪いのか分からない」と悩む選手も少なくありませんでした。

そこで、動きづくりをトレーニングと連動させることでフォームが安定化を図り、ケガ予防につなげました。その結果、長年故障でスタートラインに立てなかった選手が、1シーズン中に神戸マラソンでの入賞や大阪国際マラソンで自己記録を更新、さらに大阪マラソンにも出場予定となりました。

動きづくりによって感覚を掴み、「走る喜び」や「自分の可能性」を感じてもらうことを、最も大切にしています。

◆小林 直生 (こばやし なおき)

=====

<プロフィール>



兵庫県出身。兵庫教育大学大学院にて小田俊明氏のもと、バイオメカニクスを基盤とした身体運動の理解を深めた後、現在は大阪公立大学大学院・環境生理学研究室に所属。兵庫県立大学客員研究員としても活動する。

平成国際大学長距離部フィジカルコーチ、大阪経済大学陸上競技部長距離アドバイザーを務める。

実業団選手から大学生まで幅広いランナーを対象に、動きづくり（身体操作）を中心とした指導を行い、パフォーマンス向上とケガ予防に取り組んでいる。

特別講演Ⅰ

ランニングとレジスタンストレーニング ー力学の視点から持久性をどう理解するかー

長谷川裕

(龍谷大学名誉教授)

持久系のランニングのパフォーマンス改善のために、筋力の向上を直接的な目的とした高強度のレジスタンストレーニングを積極的に取り入れることについては、まだ少なくないランナーやコーチにとっては懐疑的な事項である。しかし、メタアナリシスを含むこれまでに実施された数多くの研究が持久系のランニングパフォーマンスの向上にとっての高強度レジスタンストレーニングの有用性を実証している。本講演では、演者が訳出した Dan Cleather 著 Force 3: Strength training for endurance performance (2025) で示された「仕事率としての筋パワー出力の向上が運動エネルギーの効率性を改善する」という論点を手掛かりとして、筋力を向上させることを目的としたレジスタンストレーニングの効果を力学的視点から解説する。そしてランニングパフォーマンス向上のための効果的なレジスタンストレーニング法について紹介したい。

◆長谷川 裕 (はせがわ ひろし)

＜プロフィール＞



1956年京都市生まれ。筑波大学体育専門学群卒、広島大学教育学研究科博士前期課程修了。ペンシルバニア州立大学客員研究員(1997-98)、龍谷大学名誉教授、元NSCAジャパン副理事長、元日本トレーニング指導者協会(JATI)理事長・現名誉会長、著書に「VBT トレーニングの効果は『速度』が決める(草思社)」等、訳書に「爆発的パワー養成 プライオメトリクス(大修館)」「持久的パフォーマンス向上のための筋力トレーニング(S&Cプランニング)等がある。

前年度優秀発表賞講演

A発表部門

プライオメトリックトレーニングによる ランニングエコノミーの改善に影響する要因の探索 —中年の市民ランナーを対象に—

永原 悠利 (立命館大学)

30-50歳の中年ランナーはマラソン人口全体の60%ほどを占め、パフォーマンス向上に大きな関心を寄せている。プライオメトリックトレーニング(PT)は代謝コストを示すランニングエコノミー(RE)ならびにパフォーマンス向上に有効であると考えられてきたが、中年ランナーを対象とした研究は限定的である。さらに、より効果的なトレーニングを探索するために、トレーニングによってどのような能力を変化させるべきか調査すべきである。本研究では、10週間週2回のPTを35名の男性中年ランナーに処方し、筋力や跳躍能力、REの変化を調査した。介入により30分間走行中のREは4.6%改善し、そのREの変化は、介入前後のドロップジャンプ跳躍高および指数とリバウンドジャンプ跳躍高、ピッチの低下と有意な相関関係を示した。本発表では、よりPTの効果を探るために、介入前の走動作がトレーニング効果に及ぼす影響についても議論したい。

◆永原 悠利 (えいはら ゆうり)

<プロフィール>



1998年大阪府生まれ。神戸大学国際文化学部在学中にスポーツ科学分野への関心を高め、立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科へ進学。現在、博士課程に在籍し、ランニングを主対象として、バイオメカニクス、運動生理学、トレーニング科学の観点から、筋腱機能と走動作がランニングエコノミーやパフォーマンスに及ぼす影響について研究している。

前年度優秀発表賞講演

B 発表部門

一般市民ランナー向けペースランナーの多様な役割とその実態

—ふくい桜マラソン 2024 の事例から—

高田 由基 (愛知学泉大学)

近年のマラソン大会において、一般市民ランナー向けのペースランナー（以下、PR）は、参加者の目標達成や完走を支援するだけでなく、大会の魅力を高める重要な存在となっている。PRには、安定したペースメイク能力に加え、状況判断、安全管理、ランナーへの心理的サポートなど、多角的な役割が求められる。また、PRは自ら走り（する）、ランナー・沿道・コースを観察し（みる）、ランナーをサポートする（ささえる）という側面を併せ持つ「大会の顔」とも言える。

本研究は、PRを導入する大会や今後PRを務めるランナーへの指針を得ることを目的とし、2024年3月開催「ふくい桜マラソン 2024」のPRを対象に、事前・事後のアンケートおよび走行データの調査を行った。本大会のPRは主に福井県在住者で構成され、8月の任命式・講習会を経て月1回の練習会を継続的に実施した。

今回の発表では、通過タイムや心拍数などのデータに加え、地元への恩返し、ランナーへのおもてなしといったPRの意識ややりがい、さらに集団を率いる上での課題について報告する。事前の講習会・練習会がPRの質やチームワークの向上に寄与したかを考察し、今後の理想的なPR像を提示したい。

◆高田 由基 (たかだ よしき)

=====

<プロフィール>



1983年北海道深川市生まれ。小学校教諭、帝京科学大学講師を経て愛知学泉大学講師。大学では初等教育・体育科教育の授業を担当。元100km世界選手権日本代表(100km 6時間40分36秒)であり、ランニング学会理事、ランニング学会認定指導員として、子どもから大人までランニングの普及・指導を行っている。ONE TOKYO講師も務め、東京マラソン、ふくい桜マラソンなどでペースランナーをしている。著書に『持久走・長距離走の授業革命「つらいだけ」から「楽しい」の実践アイデア』（大修館書店）がある。

プロジェクト研究報告Ⅰ

ハーフマラソンプロジェクト：マラソンの至適ペースを探る

鍋倉 賢治（筑波大学）

フルマラソン（以下フル）は身体へのダメージが大きく、レース中には失速や走行不能に至ることもあり、レース後には筋肉痛が数日続き、日常生活遂行に困難をきたすこともある。それにも関わらず、わが国でフルの人気は非常に高い。一方、ハーフマラソン（以下ハーフ）は身体へのダメージが少ないためトレーニング再開もしやすく、レースで失速するリスクも小さい。一方、目標とするフルを走る数週間前に、トレーニングとペース戦略の展望を兼ねてハーフを走るランナーは、エリートと市民ランナーの別に関わらず多い。

そこで、フルへの足掛かりとなるハーフの活用を念頭に、2022年～2025年に約3週間を空けてハーフとフルを走った対象者について、レース中のラップタイムと心拍数、レース後の心身への影響、フルで失速する要因（トレーニング、走力、環境、ペース戦略など）の検討を行った。

以上より、ハーフマラソンを活用した、フルマラソンの至適ペース戦略を考えるガイドラインを提案したい。

◆鍋倉 賢治（なべくら よしはる）

=====

<プロフィール>

1963年東京都生まれ 筑波大学体育系（体育スポーツ局）教授・教育学博士

マラソン：2時間29分09秒

著書：1時間走ればフルマラソンは完走できる（学研）、マラソンランナーへの道—賢く走るための理論と実践—（大修館）など

研究分野：体力学、運動生理学

コロナ・パンデミックで衰えた体力、走力を取り戻すべく、トレーニングを再開し、昨年6年ぶりのフル完走を果たす。体育「つくばマラソン」は昨年で開講34年。

これまでに3,400名を超える学生のマラソン挑戦を見届けた。



プロジェクト研究報告Ⅱ

女性ランナーの諸問題

代 表

河合 美香（龍谷大学）

共同研究者

井筒 紫乃（日本女子体育大学）、高橋 早苗（開智国際大学）、澤井 朱美（愛知淑徳大学）、能瀬 さやか（国立スポーツ科学センター）、松生 香里（周南公立大学）、須永 美歌子（日本体育大学）、山中 美和子（ダイハツ工業女子陸上部）、川原 貴（女性アスリート健康支援委員会）、伊藤 静夫（東京マラソン財団 顧問）

女性アスリートの活躍が期待される中、競技力の向上、また競技の継続には心身のコンディションが良好であることが前提となります。

学会プロジェクト「女性ランナーの諸問題」では、ランニングに焦点を当て、これまでに健康づくりを目的とした一般ランナーを対象にトレーニングと食生活の状況について、また、競技力の向上を目的としたアスリートとして都道府県対抗女子駅伝出場選手（中学生と高校生、大学生、実業団選手）を対象に心身のコンディションの実態について、それぞれ調査しました。2024年度は、日本学生陸上競技連合に登録している全女子選手を対象に心身のコンディションについて調査を実施し、長距離とその他の種目（短距離、跳躍、投擲など）の相違を検討し（2024年度学会大会にて報告）、その後、2025年度は、長距離走選手に特化した分析を行いました。

本報告では、この分析の結果として、エネルギー不足と痩せ願望、無月経の関係、さらに近年、注目されている睡眠の実態について紹介します。

◆河合 美香（かわい みか）

=====

<プロフィール>



龍谷大学。1991年筑波大学（コーチ学）卒業。市立船橋高、リクルートで故小出義雄氏（女子マラソン五輪メダリストの有森裕子、高橋尚子選手らを指導）に指導を受ける。その後、1994年筑波大学体育研究科にてスポーツ栄養学を専攻し、アスリートの栄養サポートを開始。現在はアスリートから市民ランナーの健康づくりまで幅広くサポートしている。

奈良国体、金沢インターハイ、インカレにて女子3000m優勝。都道府県対抗女子駅伝（千葉）優勝など。著書に『市民からアスリートまでのスポーツ栄養学』『スポーツ選手が抱える栄養の問題～食べなければ走れない～』他。

特別講演Ⅱ

乳酸から考えるランニング

八田 秀雄（東京大学名誉教授）

近年の新たな乳酸の見方は、乳酸は使いやすいエネルギー源であり、疲労の素でなく、逆に疲労を防ぎトレーニング効果をもたらすシグナルである。マラソン後半のように糖が減れば、乳酸はよりできなくなりながら疲労していくことになるので、乳酸ができなくなるから疲労するといえる。ただし血中乳酸濃度は、糖が十分ある場合には運動強度や疲労度のよい指標になる。そこでこのことを、火事と消防車の関係で説明することがある。火事＝疲労が大きくなったので、それを対処するために消防車＝乳酸ができ、その消防車の数で火事の大きさ＝疲労度や負担度を知ることができる。火事が大きくなったから消防車が来たのであって、消防車が来たから火事が大きくなったのではない。原因と結果を逆に考えず、酸素摂取量中心でなく糖を中心に考える視点が、乳酸の見方に必要である。

◆八田 秀雄（はった ひでお）

=====

<プロフィール>

1959年東京生まれ。2025年3月で東京大学大学院総合文化研究科教授を定年となり、現在東京大学名誉教授、「乳酸を活かしたスポーツトレーニング」「乳酸サイエンス」など著書多数。東大陸上部の監督・部長を歴任し、2025年の第101回箱根駅伝で東大大学院選手の給水係を担当し話題となった。



特別講演Ⅲ

東京マラソンの未来

大嶋 康弘（東京マラソン財団）

2027年に20回記念を迎える東京マラソンは、日本における市民マラソンの発展に寄与した功績は大きいと自負する。出走者数も2007年の第1回大会では30,000人のランナーが東京を駆け抜けた。2027年にはその数も40,000人を視野に入れている。しかも海外ランナーが半数を占めるようになり、欧米のランナーが大きく増加している。世界的なランニングブームといわれる中で、こういった状況からもの東京マラソンのブランド価値は高まっているが、実際はどうなのだろうか？ワールドマラソンメジャーズを含めた世界各国のレースは現在どのような状況なのか？その中での東京マラソンの位置付けは？

動向や海外の調査会社の調査結果などから、利点や課題を明らかにしながら、この先の東京マラソンを考える。

◆大嶋 康弘（おおしま やすひろ）

=====

<プロフィール>



1969年生まれ。福井市生まれ千葉県育ち。成田高校、日体大を卒業後、1994年からNZに約8年間在住。帰国後はニシ・スポーツ海外事業部長、日本陸上競技連盟事業部長、日本大学スポーツ科学部教授を経て、2024年4月に東京マラソンレースディレクターに就任。専門競技種目は棒高跳。マラソン完走は第1回大阪マラソン、2014年、2017年NYCマラソン。PB4.09

ショートプレゼンテーション

会場 02-B1-02 座長：岩山 海渡（天理大学）

- S1-01 プライオメトリクストレーニングにおけるジャンプ方向の違いがランニングエコノミーに及ぼす影響
○丹治 史弥（東海大学）、西出 仁明（東海大学）、両角 速（東海大学）
- S1-02 リバウンドジャンプ能力と中長距離走パフォーマンスとの関係
○川端 駿介（東海大学大学院）、丹治 史弥（東海大学）、西出 仁明（東海大学）、内山 秀一（東海大学）
- S1-03 高強度運動時の走の経済性とランニングダイナミクス変数の関係
○山本 裕盛（名桜大学）
- S1-04 疲労状態のランニングエコノミーとハーフマラソンパフォーマンスの関係
○村澤 明伸（東海大学大学院体育学研究科）、佐藤 公一郎（東海大学大学院体育学研究科）、川端 駿介（東海大学大学院体育学研究科）、丹治 史弥（東海大学体育学部）
- S1-05 マラソンパフォーマンスを規定する第4因子の探索 ～Durabilityに迫る～
○鍋倉 賢治（筑波大学）、小川 慶凶（筑波大学大学院）、寺島 千穂（筑波大学大学院）、畑山 大知（筑波大学大学院）、原 月乃（筑波大学大学院）、平野 大樹（筑波大学大学院）、村上 朋郎（筑波大学大学院）
- S1-06 ハーフマラソンの競技成績を決定する生理学的要因の検討
○平野 大樹（筑波大学）、小川 慶凶（筑波大学）、鍋倉 賢治（筑波大学）
- S1-07 6日間持続ランニング運動中の間質グルコース濃度に影響を及ぼす因子の検討
○鈴木 立紀（東京理科大学薬学部、日本医師ジョガーズ連盟）、伴 有沙（東京理科大学薬学部）
- S1-08 厚底高性能スパイクの着用がランニングに及ぼす影響
○小川 慶凶（筑波大学）、小山 洋生（筑波大学）、平野 大樹（筑波大学）、鍋倉 賢治（筑波大学）
- S1-09 厚底シューズが長距離走行中における膝関節加速度に及ぼす影響
○大沼 勇人（神戸女子大学 健康福祉学部）、笠次 良爾（奈良教育大学 教育学部）
- S1-10 一般学生のランニングフォーム解析：シューズの影響評価と主観的な「かっこよさ」評価
○峯 源太郎（成蹊大学）、島田 光（成蹊大学）、村松 大吾（成蹊大学）
- S1-11 中高齢ランナーにおける歩行・走行後の膝関節軟骨厚変化と関節間力との関係性検討
○小栢 進也（埼玉県立大学）、海津 梨央奈（埼玉県立大学）、北原 萌呼（埼玉県立大学）、堀口 聖司（埼玉県立大学）、堀内 健太（埼玉県立大学大学院）、島村 雅彦（埼玉県立大学大学院）
- S1-12 大学長距離選手における足部アーチ形態と走行時鉛直地面反力の関連：性差の影響
○入口 海（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科、順天堂スポーツ医学研究室）、野津 将時郎（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科、順天堂スポーツ医学研究室）、富樫 維親（順天堂スポーツ医学研究室、順天堂大学大学院医学研究科、順天堂大学スポーツ健康医科学推進機構）、青柳 壮志（順天堂スポーツ医学研究室、国立スポーツ科学センター）、内野 小百合（順天堂スポーツ医学研

究室、順天堂大学医学部附属練馬病院 整形外科・スポーツ診療科)、高澤 祐治 (順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科、順天堂スポーツ医学研究室、順天堂大学大学院医学研究科、順天堂大学ス
ポーツ健康医科学推進機構)

S1-13 中長距離走者の走速度とパフォーマンスレベルの違いによる筋の貢献度の変化

○小川 航(電気通信大学大学院)、加藤 彩音(電気通信大学大学院)、岡田 英孝(電気通信大学大学
院)

会場 02-B1-02 座長：中嶋 南紀（ミズノスポーツサービス株式会社）

- S2-14 長時間走行中の疲労は走動作をどう変えるか？ —骨盤挙動および心拍の変化と変動—
○平林 樹(電気通信大学)、小川 航(電気通信大学)、岡田 英孝(電気通信大学)
- S2-15 下肢陽圧式体重免荷トレッドミルにおける免荷率の信頼性および体重との関係
○山口 龍星(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科)、前道 俊宏(東洋大学ライフイノベーション研究所、早稲田大学スポーツ科学学術院)、廣重 陽介(筑波大学体育系)、吉岡 利貢(環太平洋大学体育学部)、入口 海(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科)、奥貫 拓実(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科、東洋大学ライフイノベーション研究所、日本学術振興会特別研究員(立命館大学))、若宮 知輝(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科)、小川 祐来(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科)、小林 佑介(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科)、勝谷 洋文(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科、関西医科大学スポーツ医学センター)、永元 英明(関西医科大学スポーツ医学センター、早稲田大学スポーツ科学研究センター)、田中 博史(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科、百武整形外科・スポーツクリニック)、熊井 司(早稲田大学スポーツ科学学術院)
- S2-16 ウェアラブルセンサーを用いた下肢陽圧式体重免荷トレッドミル走行時の衝撃負荷の検討
○山口 龍星(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科)、前道 俊宏(東洋大学ライフイノベーション研究所、早稲田大学スポーツ科学学術院)、廣重 陽介(筑波大学体育系)、吉岡 利貢(環太平洋大学体育学部)、入口 海(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科)、奥貫 拓実(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科、東洋大学ライフイノベーション研究所、日本学術振興会特別研究員(立命館大学))、若宮 知輝(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科)、小川 祐来(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科)、小林 佑介(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科)、勝谷 洋文(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科、関西医科大学スポーツ医学センター)、永元 英明(関西医科大学スポーツ医学センター、早稲田大学スポーツ科学研究センター)、田中 博史(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科、百武整形外科・スポーツクリニック)、熊井 司(早稲田大学スポーツ科学学術院)
- S2-17 ロングバウンディングは中距離走パフォーマンスの決定要因になりうるか
○三輪 侑太郎(筑波大学)、村上 朋郎(筑波大学大学院)、畑山 大知(筑波大学大学院)、鍋倉 賢治(筑波大学体育系)
- S2-18 暑熱環境下におけるランニングが体水分量変化と腸内環境の関連についての実践的研究
○松生 香里(周南公立大学)、山口 生雲(周南公立大学)、佐々木 禄助(周南公立大学)
- S2-19 $\dot{V}O_{2\max}$ トレーニングの実践と効果
○山本 正彦(桜美林大学)、武田 一(桜美林大学)、恩田 哲也(東海大学)、内藤 堅志(大原記念労働科学研究所)、櫛部 静二(城西大学)、山地 啓司(富山大学)
- S2-20 全日本大学駅伝関西予選における戦力指標(PB得点)とチーム成績の関係
～コーチングの振り返りを含めて～
○木村 哲也(大阪経済大学大学院)、九鬼 靖太(大阪経済大学)、明石 光史(大阪経済大学)
- S2-21 中学生を対象とした「スポーツを支える」視点の体育理論授業がランニングイベントへの関心に及ぼす影響
○笠次 良爾(奈良教育大学 教育学部 保健体育講座)、仲井 志文(奈良教育大学附属中学校)、佐藤 朗(奈良教育大学附属中学校)、甲谷 秀之(奈良教育大学附属中学校)、有馬 一彦(奈良教育大学附属中学校)

- S2-22 ラウンド別における陸上競技 800m の位置取りおよび通過順位と最終順位の関係
○佐藤 公一郎（東海大学大学院）、丹治 史弥（東海大学体育学部）
- S2-23 中・長距離種目の競技者におけるテーパリング戦略に関する実践の特徴
○小島 翼（法政大学スポーツ研究センター）、林 容市（法政大学文学部心理学科）
- S2-24 夏マラソンにおける記録低下要因のレース時気温を考慮した検討：ペース配分の重要性
○井上 恒志郎（北海道医療大学）、福家 健宗（北海道医療大学）、山口 明彦（北海道医療大学）
- S2-25 マラソン前の 30km 走はマラソンでの失速を抑制するのか？
-市民マラソン大会でのアンケート調査に基づいた検討-
○前田島 正哉（兵庫県立大学）、久下 潤（兵庫県立大学）、森 寿仁（兵庫県立大学）
- S2-26 先進的シューズテクノロジーがワールドマラソンメジャーズのペース配分に及ぼす影響
○丸尾 祐矢（東京女子体育大学）、竹澤 健介（摂南大学）

会場 02-B1-02 座長：得居 雅人（九州共立大学）

- S3-27 初マラソンに挑戦する女性市民ランナーの支援に向けた基礎的調査
○上谷 聡子（神戸学院大学）
- S3-28 マラソン完走に影響する心理的因子からみたUWRI日本語版の有用性
○下迫 淳平（HALE ALOHA、古川宮田整形外科内科クリニック）、松本 伸一（古川宮田整形外科内科クリニック、長崎大学大学院医歯薬学総合研究科）、野口 薫（古川宮田整形外科内科クリニック）、樋口 隆志（星城大学）、古川 敬三（古川宮田整形外科内科クリニック）
- S3-29 学校体育における持久走・長距離走指導の現状と課題 ―小・中学校教員の困り感に着目して―
○高田 由基（愛知学泉大学）
- S3-30 公立図書館におけるランニングに関する図書の所蔵 ～複数自治体を対象とした所蔵調査から～
○平原 渉太（東京学芸大学）
- S3-31 マラニックイベントの魅力と多様な価値 ―赤間関街道中道筋マラニックの事例から―
○岡崎 祐介（至誠館大学）、廣重 陽介（筑波大学）
- S3-32 フルマラソンにおける後半失速率とペース変動の特徴
○原 月乃（筑波大学大学院）、村上 朋郎（筑波大学大学院）、鍋倉 賢治（筑波大学体育系）
- S3-33 マラソンにおける暑さの影響は走力が高いほど大きい：東京マラソン2024・2025の7万人規模比較
○村上 朋郎（筑波大学大学院）、原 月乃（筑波大学大学院）、鍋倉 賢治（筑波大学体育系）
- S3-34 トップアスリートからコーチへの移行プロセス：コーチに必要な3つの知識を通じた解釈
○竹澤 健介（摂南大学）、九鬼 靖太（大阪経済大学）、大沼 勇人（神戸女子大学）
- S3-35 戦前期の中等学校駅伝（1920～1943）に関する研究（Ⅱ）：第13回～第24回大会に着目して
○坂中 勇亮（大阪成蹊大学）
- S3-36 兵庫県におけるランニング大会の消滅・衰退問題
―大都市フルマラソンの新設と過疎・高齢化、市町村合併の影響を受けて―
○山中 鹿次（NPO法人近畿地域活性ネットワーク）
- S3-37 ランニングの運動指令は事前に「経過を予測」して発せられている？
○山崎 健（新潟大学名誉教授）
- S3-38 TCAサイクルの中間基質(TCAI)研究からそのメカニズムを推測する
○石橋 剛（㈱ホルモーデンス）
- S3-39 チャリティランナーで走ってみて ― ロンドンマラソン、大阪マラソン ―
○清水 泰生（同志社大学）

3月14日(土) 16:55 ~ 18:15 『フリーディスカッション』

会場：02-01 ラウンジ

演題番号・奇数 16:55~17:35 (40 分間) / 偶数 17:35~18:15 (40 分間)

※責任着座制

S1-01 プライオメトリクストレーニングにおける
ジャンプ方向の違いがランニングエコノミーに及ぼす影響

丹治 史弥 (東海大学)

プライオメトリクストレーニング (PLY) はランニングエコノミー (RE) を改善させることが報告されているが、鉛直方向および水平方向のジャンプのいずれがより有効であるかについては明らかでない。本研究は、男性中距離ランナーに、通常トレーニングに追加して週 3 回 4 週間の鉛直または水平方向 PLY をクロスオーバーデザインで実施させ、ジャンプ能力および RE の変化を検討することを目的とした。両条件を完遂した被験者は 6 名であった (最大酸素摂取量: 69.4 ± 1.3 ml/kg/min)。その結果、RE は両条件の PLY においても有意な変化は認められなかった。また、立幅跳、立五段跳、垂直跳および RJ index においても有意な変化は認められなかった。以上より、週 3 回 4 週間の PLY は、専門的にトレーニングを実施している中距離ランナーに対して、ジャンプ方向にかかわらず RE およびジャンプ能力を改善させる効果は認められにくい可能性が示唆された。

S1-02 リバウンドジャンプ能力と中長距離走パフォーマンスとの関係

川端 駿介 (東海大学大学院)

本研究は、関東大会出場レベル以上の男子中長距離走競技者を対象に、リバウンドジャンプ能力と中長距離走パフォーマンスとの関係を多角的に検討することを目的とした。リバウンドジャンプ能力は 5 回連続リバウンドジャンプ (5RJ) の最大跳躍高および指数を、中長距離走パフォーマンスはランニングエコノミー (RE)、V02max および 1500m、5000m、10000m、ハーフマラソンの競技記録を指標とした。その結果、5RJ の最大跳躍高および指数は、走速度 310 および 330m/min における RE と有意な負の相関関係を示した。一方、競技記録との間に有意な関係は認められなかった。また、重回帰分析の結果、5000m 走の競技記録に関連する要因として、RE、V02max および 5RJ 指数が説明変数として選択された一方、ハーフマラソンでは RE および V02max のみが説明変数として選択された。以上のことから、リバウンドジャンプ能力は高い走速度条件での RE と関連する一方、競技記録との関係は種目間で異なる可能性が示唆された。

S1-03 高強度運動時の走の経済性とランニングダイナミクス変数の関係

山本 裕盛 (名桜大学)

本研究は有酸素性コスト (V_o) と無酸素性コスト (ΔbLa) を組み合わせた RE 算出法を用い、高強度運動における RE とランニングダイナミクス変数の関連を検討した。中長距離ランナー 7 名を対象に $v_{95\%} \cdot v_{100\%} \cdot LT \cdot v_{OBLA} \cdot v_{Vomax}$ の 4 段階の速度で走行テストを実施した。その結果、走行速度の増大に伴い有酸素性コストは頭打ちとなる一方で、乳酸蓄積に伴う無酸素性コストの増大によって、RE が増大する傾向が示された。ランニングダイナミクス変数との関連では、低速度域では上下動が抑制される傾向にあったが、 v_{Vomax} においては、上下動が大きく、低ピッチのランナーほど、RE の増大が抑えられている傾向が認められた。このことから、高強度運動における RE が優れたランナーの特徴は、LT のような中強度とは異なる特徴を持つ可能性が示唆された。

S1-04 疲労状態のランニングエコノミーとハーフマラソンパフォーマンスの関係

村澤 明伸 (東海大学大学院体育学研究科)

持久性パフォーマンスは最大酸素摂取量 (V_{Omax})、乳酸性代謝閾値 (LT) およびランニングエコノミー (RE) で推定される。しかし、運動により疲労が伴うと RE が劣化すると考えられ、その維持能力が持久性パフォーマンスに関与する可能性がある。男性実業団長距離ランナー 14 名を対象に、血中乳酸濃度 4mmol/L 走速度で反復運動した際における RE の変化率 (ΔRE) とハーフマラソン平均走速度 (HMAS) の関係を明らかにすることを目的とした。 ΔRE と HMAS との間に有意な相関関係は認められなかった ($r = -0.21$; $p = 0.47$) が、有意ではないものの V_{Omax} 、LT、RE の 3 要因 ($R^2 = 0.23$; $p = 0.43$) に ΔRE を加えた 4 要因 ($R^2 = 0.43$; $p = 0.22$) の決定係数が高く示された。これらの結果から ΔRE が新たなパフォーマンスを決定する要因となり得る可能性が示唆された。

S1-05 マラソンパフォーマンスを規定する第4因子の探索 ～Durabilityに迫る～

鍋倉 賢治 (筑波大学)

近年、マラソンのような持久性運動において、高いパフォーマンスを発揮する能力・状態として、「Durability」という概念が提唱されている。この概念は、長時間運動を続けていても恒常性を保つ能力と考えることができ、マラソンにおける「30 kmの壁」の誘因になりうる。我々は、マラソン中のエネルギーを節約するという観点で、糖の消費を抑制できる脂質酸化能力に着目し、最大酸素摂取量、走の経済性、乳酸性代謝閾値の3要因の他に、この指標を評価因子に加えることでDurabilityの概念に迫ることが可能ではないかと考えている。本研究は、マラソンにおける脂質酸化能力の重要性を明らかにすることを目的に、9名の学生ランナーを対象に研究を行なった。対象者は、漸増負荷試験にて上記3要因と脂質酸化能力を評価し、トレッドミルにて一定速度の1時間走を行わせ、代謝応答を検討した。さらに、ハーフマラソン、その3週後にフルマラソンにも参加して、その際に心拍数応答を計測した。

S1-06 ハーフマラソンの競技成績を決定する生理学的要因の検討

平野 大樹 (筑波大学)

【背景】これまで幅広いランナーを対象に様々な種目の競技成績と生理学的指標の関連が検討されてきた。しかし、競技レベルの高い集団におけるハーフマラソンの競技成績を検討とした研究は限られている。そこで、本研究はハーフマラソンの競技成績に関わる生理学的要因を明らかにすることを目的とした。【方法】2021～2025年の箱根駅伝予選会前に体力測定を行ったランナー48名を対象とした。漸増負荷試験から、最大酸素摂取量とその走速度(v-V02max)および乳酸性作業閾値、血中乳酸蓄積開始点の走速度(v-LT, v-OBLA)、走の経済性を算出した。そして、ハーフマラソンの平均走速度をv-Halfとした。【結果】v-HALFとv-OBLAの間に有意な相関がみられたが、他の生理学的要因との関連はみられなかった。そして、全ランナーのv-Halfとv-V02max, v-LTの間に有意な差が認められたが、v-OBLAとの間には認められなかった。また、複数回参加したランナーの縦断的变化についても報告する。

S1-07 6日間持続ランニング運動中の間質グルコース濃度に影響を及ぼす因子の検討

鈴木 立紀 (東京理科大学薬学部、日本医師ジョギーズ連盟)

【背景】糖質摂取後に血中グルコース濃度(BG)が上昇することはよく知られているが、我々はこれまでに、6日間の持続ランニング中のBGが、直前の糖質摂取量には影響されず、直前の運動強度と負の相関を示す可能性を見出してきた。【方法】6日間の持続ランニング競技会に参加した同一競技者1名を対象に、間質グルコース濃度(ISFG)と直前の糖質摂取量および運動強度との関係を、過去3回の6日間走のデータをまとめて解析した。【結果】ISFGと直前1時間の糖質摂取量や走行距離との間に相関は認められなかった。そこで、測定直前1時間で糖質を摂取しなかった場合と摂取した場合とに分けて検討したところ、直前糖質摂取ありの場合、直前1時間の走行距離が5 km以上の時では5 km未満の時と比較して、ISFGが有意に低値となった。【考察】長時間の持続運動中には、糖質を摂取しなくてもBGを維持できるように脂質がエネルギー源として利用されているが、その状況で糖質を摂取すると、むしろBGの低下が誘発される可能性が示唆された。

S1-08 厚底高性能スパイクの着用がランニングに及ぼす影響

小川 慶図 (筑波大学)

【背景】これまで厚底高性能スパイク(AFTスパイク)の性能を評価した研究は限られており、低速度かつトレッドミルでの検討にとどまっている。そこで本研究の目的は、AFTスパイクの性能を高速度かつ陸上競技場において明らかにすることとした。【方法】長距離選手9名がNike Dragonfly 2(DF)、Asics Metaspeed Edge Paris (ME)、Asics Sortie Magic 5 (SM)を用いて18 km/hで1200 m走行した。その際の走の経済性(RE)および脚スティフネス(kleg)を比較し、DFからMEのREを減ずることにより ΔRE を算出した。【結果・考察】REはDFおよびME着用時にSMより低い傾向を示したが、有意差はなかった。klegはMEで最も高く、DFで最も低かったが、有意差はなかった。SM着用時のklegは ΔRE と有意な負の相関を示した。したがって、AFTスパイクはAFTシューズと同等の性能を有し、klegの向上がAFTスパイクの性能発揮に寄与する可能性が示唆された。

S1-09 厚底シューズが長距離走行中における膝関節加速度に及ぼす影響

大沼 勇人 (神戸女子大学 健康福祉学部)

緒言：カーボンプレートを内蔵した厚底シューズは長距離走の成績向上に寄与するとされる一方、関節負荷など生体力学的影響、とくに膝関節周囲の衝撃評価に関する知見は十分でない。目的：厚底シューズが長距離走行中の膝関節加速度に及ぼす影響を明らかにすることとした。方法：整形外科的疾患のない男子大学生6名を対象に、トレッドミル（傾斜0度、12 km/h）で5分間走を実施した。厚底（Nike Vaporfly, NIKE社）と薄底（Jog100-2, ASICS社）の2条件を同日に無作為順で行い、腓骨頭部に加速度センサ（200 Hz）を固定して3軸加速度を取得した。下腿の長軸方向をX軸、前後方向をY軸、左右方向をZ軸としたデータは20 Hz ローパスで平滑化し、X軸ピークを基準にランニングサイクルを定義した。結果および考察：Z軸加速度はランニングサイクル前半で全被験者において厚底条件が薄底条件より正方向に大きい傾向を示した。厚底シューズは支持期に膝関節へ内側方向の負荷を増加させる可能性が示唆された。

S1-10 一般学生のランニングフォーム解析：シューズの影響評価と主観的な「かっこよさ」評価

峯 源太郎 (成蹊大学)

本研究では、一般学生を対象としたランニングフォームの解析を、シューズによる影響評価と主観的な「かっこよさ」評価の二つの観点から実施した異なる特性をもつ複数種類のランニングシューズを用意し、○名の被験者にトレッドミル上を走行してもらい、側方および後方に設置したカメラにより映像データを収集した。シューズの影響評価では、既存のランニングフォーム評価システムを用いて映像解析を行い、各被験者のランニング特性を算出するとともに、シューズが与える影響を評価した。また、「かっこよさ」評価では、人が感じるランニングフォームの印象を定量化するため、複数人の被験者にランニング映像のペアを提示し、どちらがどのくらいより「かっこいい」と感じるかを選択させた。この選択データを Bradley-Terry モデルで解析することで、「かっこよさ」を連続スコアとして推定した。

S1-11 中高齢ランナーにおける歩行・走行後の膝関節軟骨厚変化と関節間力との関係性検討

小栢 進也 (埼玉県立大学)

ランニングによる変形性膝関節症進行の影響を調べるため、運動前後の軟骨厚変化を検証した。膝の痛みを有する中高齢ランナー11名（64.5±9.7歳）を対象とし、超音波にて脛骨大腿関節内側部の軟骨厚を歩行・走行前および直後・安静5・10分後にそれぞれ計測した。さらに、歩行・走行の運動学および運動力学データを計測し、OpenSimを用いて脛骨大腿関節内側部の関節間力を求めた。その結果、運動前の軟骨厚を100%とした変化率は、歩行では直後-2.8%、5分後-3.5%、10分後-6.9%であり、走行では直後-15.2%、5分後-7.9%、10分後-6.5%と走行と歩行の直後で有意な差を認めた。さらに、動作直後の軟骨厚の変化率は関節間力と有意な関係性を示した（ $r=-0.43$ ）。以上より、走行直後の軟骨厚の減少は関節間力に関係していること、しかしその変化は急速に回復することがわかった。

S1-12 大学長距離選手における足部アーチ形態と走行時鉛直地面反力の関連：性差の影響

入口 海 (順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科、順天堂スポーツ医学研究室)

【背景】長距離選手において足部アーチ形態と鉛直地面反力の関連が報告されているが、性差の影響は明らかでない。本研究は、足部アーチ形態と鉛直地面反力の関連を性差を考慮して検討することを目的とした。【方法】大学長距離選手39名（男子21名、女子18名）を対象とした。足部アーチ形態は Arch height Index (AHI) で評価し、走行中の鉛直地面反力を床反力計により測定した。初期ピーク値、鉛直瞬間荷重率、鉛直平均荷重率を算出し、各指標を従属変数、性別を因子、AHIを共変量とした共分散分析を行った。【結果】鉛直瞬間荷重率、鉛直平均荷重率の指標において、性別とAHIの有意な交互作用が認められた（鉛直瞬間荷重率： $F=6.67$ 、 $\eta^2=0.28$ 、 $p<0.01$ ；鉛直平均荷重率： $F=6.71$ 、 $\eta^2=0.28$ 、 $p<0.01$ ）。【結論】足部アーチ形態と鉛直荷重率は、性別によって異なることが示唆された。

S1-13 中長距離走者の走速度とパフォーマンスレベルの違いによる筋の貢献度の変化

小川 航(電気通信大学大学院)

中長距離走パフォーマンスの向上には生理学的要素だけでなく、走動作や動作を生み出す筋腱の力発揮などのバイオメカニクスの要素も重要である。これまで、ランニング中の下肢、上肢および体幹を対象にしたキネティクスの研究がなされており、走速度の増加や走者のパフォーマンスレベルの違いは、これらの筋の貢献度を変化させ得る。筋電図や超音波などの計測では、走行中の全身の筋を同時に観察することは現在のところ不可能であり、これらの貢献度は不明である。本研究では、筋骨格モデリング・シミュレーションにより中長距離ランナーの走行における全身の筋キネティクスを推定し、走速度とパフォーマンスレベルによる各筋の貢献度の変化を明らかにすることを目的とした。男性中長距離選手を対象にトレッドミル上での走行実験を行い、マーカーレスモーションキャプチャを用いて被験者の走動作を三次元計測し、解析した。結果と考察については発表当日に報告する。

S2-14 長時間走行中の疲労は走動作をどう変えるか？ —骨盤挙動および心拍の変化と変動—

平林 樹(電気通信大学)

陸上競技の中長距離種目では、長時間のランニングにおいて疲労の影響が現れる。本研究は、長時間の一定速度走行における時間経過にともなう走動作の変容、およびそれらと競技パフォーマンスレベルとの関連を明らかにすることを目的とした。特に、時間経過にともなう疲労が蓄積する過程における動作の安定性や生理学的応答が、個々の競技能力によってどのように異なるかに着目して検討を行った。大学陸上競技部に所属する男性中長距離選手を対象に、トレッドミル上での長時間の一定速度走行実験を実施し、心拍計および腰部に装着した慣性センサを用いて、被験者の心拍と骨盤動作を連続的に計測した。解析では、疲労によるピッチの増減や骨盤の挙動の変化、心拍変動の推移を算出し、各指標の変容と自己記録等に基づくパフォーマンスレベルとの相関関係について詳細な分析を行った。結果と考察については発表当日に報告する。

S2-15 下肢陽圧式体重免荷トレッドミルにおける免荷率の信頼性および体重との関係

山口 龍星(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科)

【目的】本研究は、体重補正機能を持たない下肢陽圧式体重免荷トレッドミル(LBPPT)における免荷精度および免荷精度と体重の関連を明らかにすることを目的とした。【方法】対象は大学生ランナー28名とし、免荷率0・20・40%時の体重を測定(実測体重)し、免荷率0%の実測体重から免荷率20・40%の体重を予測した(予測体重)。また、予測体重に近似するように免荷率を調整した体重を調整体重、その際の免荷率を調整免荷率とした。予測体重と実測体重・調整体重の一致性を検討した。【結果】免荷率20・40%ともに予測体重と実測体重では一致性は高いものの系統誤差がみられた。一方、予測体重と調整体重では系統誤差はみられず、一致性が向上し、体重と調整免荷率との間に正の相関関係を示した。【考察】体重補正機能を持たないLBPPTは、体重によって免荷率を調整することで、正確な免荷設定が可能となることが示唆された。

S2-16 ウェアラブルセンサーを用いた下肢陽圧式体重免荷トレッドミル走行時の衝撃負荷の検討

山口 龍星(早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科)

【目的】本研究は、ウェアラブルセンサーを用いて下肢陽圧式体重免荷トレッドミル(LBPPT)における走行時の衝撃負荷を簡易的に予測できるかを明らかにすることを目的とした。【方法】対象は大学生ランナー28名とし、免荷率0・20・40%、走速度12・15・18km/hの9条件で走行した際のloading rateを足背部に取り付けたウェアラブルセンサーから算出し、二元配置分散分析を用いて条件間で比較した。また、loading rateを目的変数、免荷率・走速度を説明変数とした重回帰分析を行い、得られた回帰式から等高線図を作成し、loading rateの推定を行った。【結果】免荷率と走速度の間に交互作用が認められ、ほとんどの条件の組み合わせで有意な単純主効果が認められた。重回帰分析の結果、有意な予測モデルが得られ、loading rateを33.9%予測できた。【考察】ウェアラブルセンサーを用いることで免荷率と走速度の影響を同時に捉えたloading rateを簡便に推定可能であることが示唆された。

S2-17 ロングバウンディングは中距離走パフォーマンスの決定要因になりうるか

三輪 侑太郎 (筑波大学)

【目的】中距離走において、水平方向のSSC能力や筋力などがパフォーマンスに及ぼす影響を、「ロングバウンディング」に着目して明らかにすること。【方法】男性中距離ランナー10名を対象に、生理学的指標（最大酸素摂取量、乳酸性閾値、走の経済性）の測定に加え、バウンディングテスト（300mBや50mB）および体力テスト（跳躍力・筋力測定等）を実施した。これらの測定項目と800m・1500mのシーズンベストとの相関および重回帰分析を行った。【結果】800m走は300mBの歩数と強い負の相関（ $r = -0.67$ ）を示した。また、生理学的指標に300mB歩数を加えた重回帰分析では、800m走の説明率が46%から78%へと向上した。さらに300mBと多くの体力テスト測定項目との間に有意な相関関係がみられた。【結論】通常行なわれる短いバウンディングに比べロングバウンディングは、進行方向への推進能力、筋持久力との関係が強く、中距離走能力を反映する可能性が示唆された。

S2-18 暑熱環境下におけるランニングが体水分量変化と腸内環境の関連についての実践的研究

松生 香里 (周南公立大学)

近年の地球温暖化に伴う猛暑によって、暑熱環境下でのアスリートの競技パフォーマンスや健康の影響に関心が高まっている。暑熱環境下におけるトレーニング時の多量の汗は、腎機能に影響を与え、消化管バリア機能の破綻を引き起こし、腸内環境が悪化することが多い。本研究は、暑熱環境でのランニング時の汗中成分と腸管バリア機能の関連を調べ、コンディション対策の一資料を得ることを目的とした。陸上中長距離選手を対象とし、夏季の屋外での練習時に、中～高強度のランニングを1時間実施した。ランニング時の対象者の体重減少量、汗中成分、尿比重を測定した。腸内バリア機能の状態は、運動前後に採取した尿より、尿中インドールを分析し、暑熱環境下でのトレーニング実施における腸内環境の状態変化を間接的に調査した。これらの実践的調査から、夏季における日常のコンディション管理に活用できる一資料を報告する。

S2-19 $\dot{v}O_{2max}$ トレーニングの実践と効果

山本 正彦 (桜美林大学)

筆者らは、有酸素能を刺激するトレーニングとして $\dot{v}O_{2max}$ に注目してきた。先行研究を概観し $\dot{v}O_{2max}$ の持続時間から2000m走が相当すると考え、それを $\dot{v}O_{2max}$ トレーニングと称することにした。本研究は1) 2000m走が競技力やチーム力に及ぼす影響 2) 2000m走と競技成績の関係を目的に、大学生長距離走選手に月に一度の割合で半年間実施した。2000mはチームの上位10名を対象にその都度集計し、5000mと10000mの記録と対比した。その結果、2000m走のタイム改善に伴いチーム上位者の5000m及び10000m走の記録が向上しており、チーム力の向上が感じられた。また2000m走の走速度に対して95.6%走速度が5000m、91.5%が10000mに匹敵しており、競技記録を予測することが可能と考えられる。総じて $\dot{v}O_{2max}$ トレーニングは競技力を向上させるのに有効と思われた。

S2-20 全日本大学駅伝関西予選における戦力指標（PB得点）とチーム成績の関係～コーチングの振り返りを含めて～

木村 哲也 (大阪経済大学大学院)

本研究は、全日本大学駅伝関西地区予選会（10000m、各大学最大10名出走、上位8名合計タイム）を対象に、事前戦力指標として自己最高記録をWorld Athleticsスコアリングテーブルで得点化したPB得点を用い、チーム成績との関係を検討した。対象は大阪経済大学男子長距離選手で、2019～2025年度（2020年度除外）の各年度における出走10名のうち当日成績上位8名を分析した。年度を単位（ $n=6$ ）としてPB得点とチーム合計タイムの相関を算出した結果、上位1～2名のPB得点では有意な関連は認められず、一方で5～8番手のPB得点はチーム合計タイムと有意な負の相関を示した（ $r=-0.81\sim-0.93$ ）。以上より、予選突破には突出したエース依存よりも、中位～下位層の走力水準と安定性の確保が重要であることが示唆された。加えて、近年の指導実践の振り返りを併記し、戦力評価を踏まえた選手選抜・負荷調整の位置づけを整理した。

S2-21 中学生を対象とした「スポーツを支える」視点の
体育理論授業がランニングイベントへの関心に及ぼす影響

笠次 良爾（奈良教育大学 教育学部 保健体育講座）

【緒言】マラソン大会は競技参加だけでなく多様な支え手によって成立する社会的活動としての側面を有している。本研究は、体育理論授業において「スポーツを支える」という視点に注目し、大会への関心および学校体育的行事に対する意識に及ぼす影響を検討することを目的とした。【方法】N 中学校 1 年生を対象に、体育理論「スポーツへの多様な関わり方」において奈良マラソンを題材とした出前授業を実施した。授業ではボランティア、救護、運営などの役割を取り上げ、グループ活動を通じて大会を支える多様な立場を整理するとともに、学校行事への般化を促した。授業前後に質問紙調査を実施した。【結果】マラソン大会に「関わってみたい」と回答した生徒の割合は、授業前 25.5%から授業後 48.1%へと増加した。また学校内体育的行事においても「支える役割に関わりたい」とする回答が増加した。【考察】本授業はランニング文化を「走る」ことに限定せず、学校における体育的行事を含めたスポーツイベント全般への主体的参画意識を醸成する教育的意義を有する。

S2-22 ラウンド別における陸上競技 800m の位置取りおよび通過順位と最終順位の関係

佐藤 公一郎（東海大学大学院）

陸上競技 800m 走において、高順位獲得には集団前方を走行することの優位性が示されているものの、集団後方での走行は空気抵抗低減の利点がある。また、集団の内側走行は高順位獲得の確率を高めると示されているが、集団の密集が前方への移動を制限させる場合がある。これらのことから、高順位獲得に有効な位置取りは明確に示されていない。そこで本研究は、陸上競技 800m 走における位置取りと最終順位との関係を明らかにすることを目的とした。複数の国内主要選手権大会における 200m 地点以降 100m ほどの位置取りを算出した結果、予選は 200m 地点以降、準決勝・決勝は 300m 地点以降に有意な正の相関関係が認められた。相関係数は予選において 600m 地点以降に増加し、準決勝・決勝では通過地点を追うごとに増加した。以上より、予選はレース序盤における位置取りの重要性は低く、準決勝・決勝は通過地点の進行に伴い集団前方へ位置することによって高順位獲得につながる可能性が示唆された。

S2-23 中・長距離種目の競技者におけるテーパリング戦略に関する実践の特徴

小島 翼（法政大学スポーツ研究センター）

【目的】試合直前期には生理的・心理的に最良の状態に臨むため、テーパリングを実施する競技者が多い。しかし、走行距離の変化率や競技レベルに応じた実施方法については不明な点が多い。本研究では、本邦競技者におけるテーパリング期間のトレーニング実施状況を明らかにすることを目的とした。【方法】試合に向けてテーパリングを実施していた 22.0 ± 9.1 歳（12~58 歳）の中・長距離種目の競技者 116 名を対象に質問紙調査を実施した。対象者がシーズン最高記録を達成したレースから起算して 27 日前から 22 日前までの 1 週間の通常のトレーニングと、テーパリングに充てた期間のトレーニングとその日数について回答を求め、両トレーニングにおける 1 日当たりの走行距離の変化を年代や競技レベルごとに比較した。【結果】年代および競技レベルに応じて、テーパリング期間走行距離の変化率に差異が認められた。

S2-24 夏マラソンにおける記録低下要因のレース時気温を考慮した検討：ペース配分の重要性

井上 恒志郎（北海道医療大学）

フルマラソンでは気温上昇に伴い記録が低下する。その低下には、体型や走歴、練習内容、走力、走り方、年齢、性など多要因の関与が想定されるが、各要因の関与の有無や貢献度は不明である。本研究は、2024 年 8 月の北海道マラソン（道マラ）でアンケート調査を行い、道マラにおけるベストタイムからのタイム増加率と各要因の関係について、レース時の気温差も考慮して検討した。重回帰分析より、ベストタイム ($\beta = -.71$) やレースペースの乱れ ($\beta = .64$)、年齢 ($\beta = .22$)、BMI ($\beta = .21$)、性別 ($\beta = .21$)、週間走行距離 ($\beta = -.16$)、レース時の気温差 ($\beta = .08$) がタイム増加率に有意に影響していた。レースペースの乱れとレース時の気温差には有意な交互作用がみられ、乱れが大きい集団では、気温上昇に伴ってタイム増加率も増加する傾向が認められた。この結果は、均等なペース配分が気温上昇による記録低下の抑制につながる可能性を示唆する。

S2-25 マラソン前の 30km 走はマラソンでの失速を抑制するのか？
—市民マラソン大会でのアンケート調査に基づいた検討—

前田島 正哉（兵庫県立大学）

【背景・目的】市民マラソンにおいてレース後半のペース低下を抑制することがパフォーマンスを最大化させるうえで重要である。その対処法として 30km 走が実践現場で実施されているがその効果には不明な点も多い。本研究では、市民マラソン大会における調査およびレース結果から、30km 以上の練習の影響を検討することを目的とした。【方法】対象者は加古川マラソンまたは姫路城マラソンを完走した男性市民ランナー321名とした。対象者は、レース後1週間以内にトレーニング内容（月間走行距離、実施練習メニュー、最長練習距離など）などに関する web 調査に回答した者であった。失速の評価はレース前後半のペースを基に、失速群（15%以上）、微失速群（14~5%）、イーブン群（5%以内）の3群に分類した。【結果】1回の練習での最長走行距離として 30km 以上の練習を実施している者の割合は、イーブン群が微失速群および失速群と比較して有意に高い値を示した。本発表では、その他の結果を含めて考察した結果を報告する。

S2-26 先進的シューズテクノロジーがワールドマラソンメジャーズのペース配分に及ぼす影響

丸尾 祐矢（東京女子体育大学）

本研究は、ワールドマラソンメジャーズ（WMM）におけるランニングパフォーマンスとペース配分における先進的シューズテクノロジー（advanced footwear technology: AFT）の影響を調査することを目的とした。WMMの各大会における上位10名の記録を非AFT群（2013-2016年）とAFT群（2022-2025年）とで比較した。ゴールタイム、前後半のタイム、5kmごとの走速度を比較した。AFTの導入によりゴールタイムは男女ともに有意に短縮した。5kmごとの比較では、両群とも後半に有意な走速度の低下が観察された。特に男子では、群とレース区間に有意な相互作用が認められた。AFT群では30km地点から早期の減速が始まることが示された。一方、女子は全区間で均一な速度向上が見られた。AFTの活用は「スーパーペース」での走行を可能にするが、それがエネルギー源の枯渇を早め、「30kmの壁」を前倒しにしている可能性がある。

S3-27 初マラソンに挑戦する女性市民ランナーの支援に向けた基礎的調査

上谷 聡子（神戸学院大学）

本発表の目的は、初マラソンに挑戦する女性市民ランナーを対象に、直近1年間の運動習慣、ランニング歴、および完走成績の実態を明らかにすることである。調査対象は、神戸マラソン（2023~2025年）に関連して実施された、初心者女性ランナー向けランニング講座の参加者である。研究への同意を得て回答が得られた81名のうち、初マラソンとして出走した25名のデータを分析対象とした。このうち1名は未完走であった。さらに17名については、大会3か月前（8月~10月）における月間走行距離（自己申告）を収集した。平均年齢は42.0歳、ランニング歴は0.84年、完走タイム（ネット）は5時間37分35秒であった。当日のポスター発表では、これらのデータに加えて、直近1年間の運動習慣や3か月間の練習状況と完走成績との関連を検討し、初心者女性ランナー支援に向けた基礎的な資料を報告する。

S3-28 マラソン完走に影響する心理的因子からみた UWRI 日本語版の有用性

下迫 淳平（HALE ALOHA、古川宮田整形外科内科クリニック）

目的は、レース1ヶ月前の心理的因子が完走に与える影響を調査し、完走予測指標としての University of Wisconsin Running Injury and Recovery Index (UWRI) の有用性を検討することとした。整形外科医やトレーナーに相談した97名を対象に、レース1ヶ月前の痛み（NRS）、運動恐怖（TSK）、破局的思考（PCS）、UWRIを調査した。統計解析は完走可否を目的変数、NRS、TSK、PCS、UWRIを説明変数としてロジスティック回帰分析を行い、ROC曲線からカットオフ値とAUCを算出した。対象の平均年齢は49.9歳で、1ヶ月後のレース完走者69名、未完走者28名であった。分析の結果、完走にはUWRIが最も強く関連していた（オッズ比: 1.42, $p < 0.001$ ）。完走予測におけるUWRIのカットオフ値は36点満点中の24点で、AUC 0.88、特異度 93%であった。UWRIは痛みや練習進行度、心理面を含めた回復度を多角的に評価でき、完走予測にも有用である。

S3-29 学校体育における持久走・長距離走指導の現状と課題 ―小・中学校教員の困り感に着目して―

高田 由基（愛知学泉大学）

学校体育における持久走・長距離走は、児童生徒の体力向上に寄与する一方で、心理的負担が大きく不人気な種目であることが長きにわたり指摘されている。本研究は、指導側である教師が抱える意識や困り感を明らかにすることを目的とした。A 県 M 地区の保健体育部会研修会に参加した小・中学校教員 276 名を対象にアンケート調査を実施した結果、回答者の約 6 割が学校期に持久走・長距離走が「嫌いだった」と回答し、現在も半数以上がランニングに対して苦手意識を持っていた。指導面では、約 7 割の教員が「困っていることがある」と回答。自由記述からは、児童生徒の意欲をどう引き出すかというモチベーション維持への悩みや、具体的な指導法や助言といった課題が多く挙げられた。教員自身の運動経験や指導への不安が、授業展開の障壁となっている可能性が示唆された。調査結果の概要を報告し、今後の持久走指導における支援のあり方について検討する。

S3-30 公立図書館におけるランニングに関する図書の所蔵 ～複数自治体を対象とした所蔵調査から～

平原 渉太（東京学芸大学）

近年、SNS や Web サイト、動画共有サイトを通じて、誰もがランニングに関する情報を発信・入手できる環境が整ってきている。ランニングに関連する情報は人々の健康に影響を及ぼす可能性があるため、取得情報が根拠を有するものかどうかを見極める力が、ランナーに求められる。その点で、図書は出版に際して編集の過程を経ており、根拠あるメディアとして果たす役割は大きい。また、公立図書館は地域における情報拠点として、市民が図書や雑誌を中心に知識・情報へアクセスできる施設である。本研究では、市民のランニング分野の図書へのアクセス可能性を明らかにすることを目的として、公立図書館における所蔵状況を調査した。NDC782 番台に分類され、かつ ISBN が付与された 1516 点のタイトルについて、カーリル API を用いて複数自治体の所蔵情報を取得した。自治体別の所蔵状況、上位所蔵図書の特徴、および書誌的事項による所蔵傾向について報告する。

S3-31 マラニックイベントの魅力と多様な価値 ―赤間関街道中道筋マラニックの事例から―

岡崎 祐介（至誠館大学）

マラニックとは「マラソン」と「ピクニック」を組み合わせた造語で、記録を競うだけでなく、景色や自然、土地の人との触れ合いを楽しみながらゆっくり長く走るランニングスタイルのひとつである。『RUNNET』では、マラニック関連の大会やイベントは 2025 年度において 219 件にもものぼっている。これまでに市民マラソンなどスポーツイベントの社会的、経済的効果に関する研究は多数あるが、マラニックに焦点を当てた研究はいまだ少ない。そこで本研究では、2025 年 4 月開催の「赤間関街道中道筋マラニック」参加者が抱く楽しみや期待について、大会満足度と地域愛着を中心に分析し、マラニックのもつ魅力や価値を明らかにすることを目的とした。その結果、マラニックへの参加要因には「コースの景観」や「参加者同士の交流」が大きいことがわかった。また「県内」および「62 km」の参加者の方が開催地域への愛着が高かった。このことから、マラニックは非日常的な体験に魅力があること、地域愛着が参加決定の際に重要な要因であることが推察された。

S3-32 フルマラソンにおける後半失速率とペース変動の特徴

原 月乃（筑波大学大学院）

【背景】本研究では、日本で開催されるマラソン大会の中で最多の参加者数を誇る東京マラソンのデータを基に、様々なカテゴリーにおける後半失速率やペース変動の特徴を明らかにすることを目的とした。【方法】東京マラソン 2025 の参加者 36,125 名（男性：26,697 名、女性：9,428 名）を分析対象とした。ネットタイムを基に、42.195km における中間地点を境にしたレース前半に対する後半のタイムの失速率と 5km 毎の平均走速度を算出した。【結果】パフォーマンスレベルが低いランナーと男性は後半失速率が高い傾向が示された。年代別で検討した場合の後半失速率は、70 代以上で最高値を示した。しかし、男女別に検討した場合は、20 代以下の男性においても高い後半失速率が示された。5km 毎の平均走速度は、コースの高低差に関わらず同程度であったランナーがいる一方で、パフォーマンスレベルが低いランナーは走速度の変動が大きい傾向が見られた。

S3-33 マラソンにおける暑さの影響は走力が高いほど大きい：東京マラソン 2024・2025 の 7 万人規模比較
村上 朋郎（筑波大学大学院）

【背景】暑さはマラソンパフォーマンスを左右するが、どのランナーが影響を受けやすいかは不明点が残っている。【目的】マラソン中の暑さの影響は、性別や走力によって異なるのか検討する。【方法】東京マラソン 2024・2025 の完走者約 7 万人を対象とした。2024 年のレース中の平均気温は 11℃（9 時～16 時）、2025 年は 18℃であり、両年の気温差は 7℃と大きかったため、大会年度間の違いを暑さの代理指標とした。失速の大きさ（失速率）は、前半区間と比べた後半区間の所要時間の増加率とした。失速率を従属変数として、大会年度×性別×走力の 3 要因分散分析を行なった。【結果】大会年度×走力の交互作用は有意であったが、大会年度×性別は有意ではなかった。【考察・結論】暑さの影響は、性別よりも走力に依存した。大会年度間の失速率の相対変化を評価すると、走力が高いほど暑さによる失速率の増加が大きかった。したがって、暑熱対策はすべてのランナーにとって重要であるが、特に走力の高いランナーにおいて重点化すべきことが示唆された。

S3-34 トップアスリートからコーチへの移行プロセス：コーチに必要な 3 つの知識を通じた解釈
竹澤 健介（摂南大学）

本研究の目的は、日本の長距離競技におけるトップアスリートが、引退後にどのようにしてコーチという専門職へ移行していくのかを、職業的社会化理論（OST）の枠組みから明らかにすることである。元トップレベルの長距離選手であり、現在大学陸上競技部で指導に携わるコーチを対象に、ライフストーリーインタビューを実施した。得られた語りを競技者期、引退移行期、指導者初期の時間軸に沿って分析した結果、競技者としての成功体験は必ずしも指導に直結せず、引退期における葛藤や役割の喪失、他者との関係性、内省的実践の積み重ねが、コーチング観の再構築に重要であることが示唆された。特に、教える立場から寄り添う立場への視点の転換は、職業的社会化の過程で段階的に形成されていた。本研究は、個人のライフストーリーを通して、日本の長距離競技におけるアスリートからコーチへの移行過程を理論的に可視化し、コーチ育成および指導者教育への示唆を提供するものである。

S3-35 戦前期の中等学校駅伝（1920～1943）に関する研究（Ⅱ）：第 13 回～第 24 回大会に着目して
坂中 勇亮（大阪成蹊大学）

本研究は、戦前期に報知新聞社が開催した中等学校駅伝競走（1920～1943 年）のうち、第 13 回（1932 年）から第 24 回（1943 年）までを対象に、その開催概要と大会の変遷を明らかにすることを目的とする。前回報告（第 36 回学会大会）では第 1 回～第 12 回大会を対象に、大会創成期の成立および展開過程を整理した。本研究では、報知新聞の記事を主資料とし、出場校の学校史および陸上競技関連雑誌を補足資料として、各大会の開催日、距離、コース、参加校数、順位、記録を体系的に整理した。その結果、参加校は東京を中心とする 20 校前後の規模で安定的に推移し、朝鮮からの参加も確認されるなど、駅伝競走の広がりが示された。また、第 19 回大会以降のコース変更を経ながら記録は向上傾向を示し、上位校の競技力向上と学校間の練習格差が併存していたことが明らかとなった。さらに、参加校のトレーニング実態および大会運営上の課題も把握できた。大会後期には戦時体制の影響が強まり、第 24 回大会をもって終了した。

S3-36 兵庫県におけるランニング大会の消滅・衰退問題
-大都市フルマラソンの新設と過疎・高齢化、市町村合併の影響を受けて-
山中 鹿次（NPO 法人近畿地域活性ネットワーク）

兵庫県は古くから陸上長距離が盛んで、旧国名で言えば五つの国が併せて成立した県で、多くの市町村でスポーツ振興と地域活性を兼ねたランニング大会が開催されてきた。ところが 30 年前と比較し、多くのランニング大会が消滅している。この間に市町村合併、過疎と高齢化、大規模な都市型フルマラソンが誕生し、県内の多くの自治体の大会の消滅と衰退をもたらした。その要因と今後に向けて考察する。

S3-37 ランニングの運動指令は事前に「経過を予測」して発せられている？

山崎 健（新潟大学名誉教授）

山崎（2015）はランニング中の疾走動作の変容がエネルギー供給系の変容に対する「適応制御」である可能性を指摘した。本報告では、加速度計による「下肢スティッフネス（バネ係数の指標）」のデータ変容などから、ランニングの運動指令が、疾走速度や路面状況やシューズなどの変動要因を事前に予測して「運動-感覚系」を変容させるとの仮説から検討する。スティッフネスの増加は膝関節伸展速度を低下させると考えられ、山崎（2015）はレース後半に疾走速度と膝関節伸展速度が負相関となる例を報告した。下肢スティッフネスを変容させる運動生理学的メカニズムは、大腿四頭筋等での筋紡錘の感度調節が関与することが考えられ、事前に γ 運動神経による筋紡錘感度の調整を行っていることに加えて、松波（1986）の指摘する皮質経路性反射（いわゆる M2 波）が関与する可能性が考えられ、さらに藤井（2005）の指摘する「予想脳」や乾と坂口（2020）が指摘する「能動的推論」との関連も含めての仮説を検討する。

S3-38 TCA サイクルの中間基質 (TCAI) 研究からそのメカニズムを推測する

石橋 剛（株ホモルーデンス）

TCA サイクル（以下 TCA）は重要な反応系であるにもかかわらずそのメカニズムは全く理解されていない。そこで TCAI の研究からそのメカニズムを推測してみた。TCA 反応の特徴は 2 か所の反応が起こりにくい部位があるが生理的条件下では全ての反応が容易に起こる。生理的になぜ起こりやすくなるのか？考えられるのは反応物の濃度差が極端に高いことが推測できる。その結果運動中 TCA の TCAI の総量は増加するが、リンゴ酸とクエン酸以外の基質は然程増えない。高強度では TCAI の総量は増加するがその増加は主にクエン酸とリンゴ酸で他の基質は然程増えない。解糖が増進しピルビン酸の酸化が増えれば解糖系の速度を維持するためにピルビン酸酸化と同量の NADH₂ シャトルにより TCAI は増加する。持久トレーニングで TCAI の総量は低下する。TCAI の増加がミトコンドリア内の NAD/NADH₂ を低下させ TCA の反応を減速させる。ミトコンドリアの増加は TCAI 濃度を下げる事により、酸素摂取量は同じでも疲労しない原因となる。

S3-39 チャリティーランナーで走ってみて —ロンドンマラソン、大阪マラソン—

清水 泰生（同志社大学）

論者が 2023 年にロンドンマラソン、2025 年に大阪マラソンをチャリティーランナーとして走った。（2025 年 12 月現在）。その時の様子を報告、ロンドンマラソンと大阪マラソンのチャリティーマラソンの共通点、相違点とその背景について、走った経験、先行研究、参考文献を交えながら考察した。結果を大まかに言うと次の通りである。ロンドンマラソンはイギリスのチャリティー文化に大きく影響を受けている。マラソンの参加者の 8 割強はチャリティー枠である。一方大阪マラソンのチャリティーランナーは 300 人弱である。これはチャリティー文化が寝づいるかどうかの影響を受けていると言える。一方大阪マラソンは、チャリティーランナー専用のラウンジ、控え室があり優遇されている。これも、チャリティーが特別なことであるのを物語っていると言える。また、チャリティー金額もロンドン 35 万円以上、大阪 7 万円と開きが多い。これもチャリティー文化と大きく関わっている。

Fuji人工環境制御室（低酸素試験室） / 常圧型低酸素トレーニングルーム

日本女子体育大学

2025年3月完成



ハイグレード型 Fuji人工環境制御室（常圧型低酸素トレーニングルーム）

東海大学

2025年3月完成



Fuji 人工環境制御室（低酸素試験室）

立教大学

2025年3月完成



Fuji Human Calorimeter/Fuji人工環境制御室/ポータブル型小型低酸素システム

富士医科産業株式会社

☎277-0026 千葉県柏市大塚町4-14
Tel : 04-7160-2641 Fax : 04-7160-2644

スポーツ医科学機器メーカー

Fuji Medical Science

FB Fuji Ika Sangyo

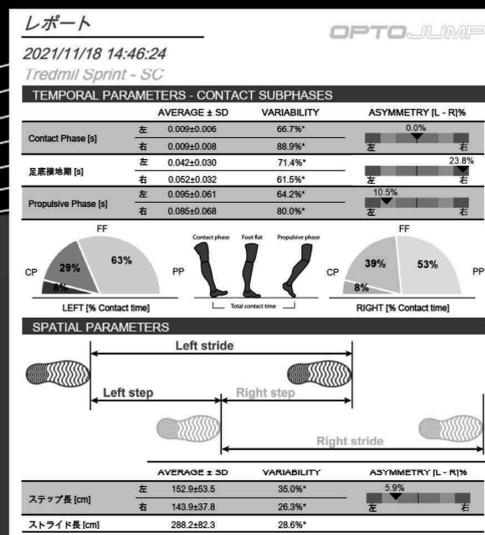
<http://www.fujika.com> info@fujika.com

ランニングの毎歩を瞬時に分析する
イタリア製 高精度光学センサーシステム

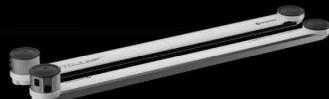


OPTO JUMP NEXT

オプトジャンプ ネクスト



OptojumpNextは3000を超える科学研究で使用されている高精度光学センサー分析システムです。地上3mmの高さに1cm間隔で配置された1,000Hzのデータ取得精度を誇る光学センサーによって、選手の接地や離地の時間と位置を正確に捉えます。ランニング・歩行・タッピング・ジャンプ・RSI・全身反応時間・着地位置のバラつき・接地局面・歩行周期などの計測・分析とレポートの自動作成が可能です。トレッドミル上のランニング計測は、トップランナーから市民ランナーの走行分析、シューズの比較や開発などに活用されています。センサーモジュールを連結させ、トラック上で計測を行うことも可能です。機器の詳細はQRコードよりご覧ください！



シングルセット:825,000円(税込)
延長シングルセット:550,000円(税込)
5mセット:2,860,000円(税込)
※ソフトウェアはサブスクリプション不要

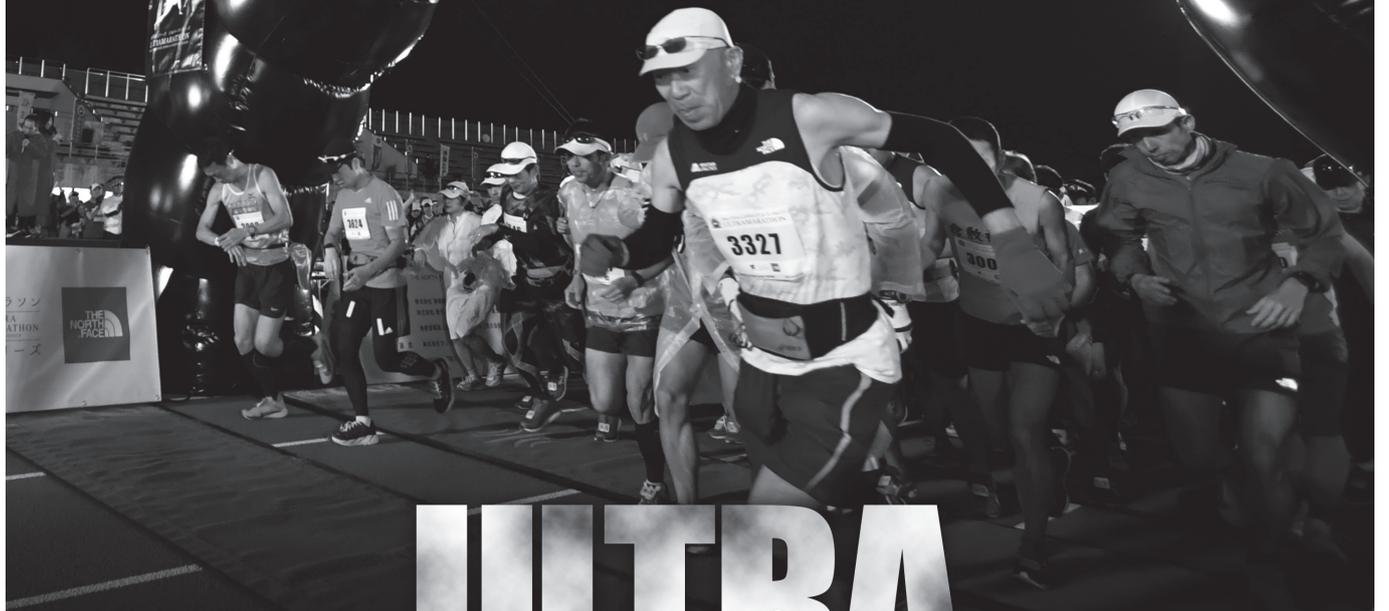


エスアンドシー株式会社
〒604-0986 京都市中京区昆布屋町395 高山ビル3F

Email:info@sandcplanning.com
TEL:075-741-8380



ULTRA MARATHON



ULTRA MARATHON

あなたが100kmの主人公。



チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン 星の郷八ヶ岳野辺山高原100kmウルトラマラソン 奈良ウルトラマラソン
飛騨高山ウルトラマラソン 山陰海岸ユネスコ世界ジオパーク丹後100kmウルトラマラソン
運営管理：Runner's Wellness Co., Ltd.

各大会の
詳細はコチラ



Youtubeチャンネル
走るTV





SECOM

スポーツを、セコムする。

自分の限界に挑む選手のために。

仲間と共に勝利を目指すチームのために。

今この瞬間にかける、全ての人の想いのために。

セコムは大会の安全・安心な運営に協力します。

人々がスポーツを安心して楽しめる社会づくりに、

わたしたちは、これからも力をいれていきます。

ランナーズ会員サービスが 来春、大きく変わります！

専門誌ランナーズによる「スマホで学べる、レースで試せる」会員制webメディアが新登場

専門誌だからお届けできる！

「走りの知的好奇心」を刺激するコンテンツを鋭意企画中！

川内優輝

中小規模でも"キラリと光る" 大会ガイド

日本全国750以上のレースを駆け抜けた"市民ランニング大会の王様"が語る、知られざるローカル大会の魅力。コースや景観、一押しグルメなど独自視点でガイド

藤原新×専門家

「確実に速くなるマラソン科学」

「トップランナーだけが知る、フォームの黄金比率」「レース前夜に絶対やるべき勝利の儀式」「なんとなく」の自己流を脱却、元五輪マラソン代表と走る研究者による「速くなる方程式」とは

走るビジネスエリートの 脳内マップ

「朝ランMTGで生まれた1億円プロジェクト」「マラソンで学んだ危機管理が会社を救う」様々なビジネスエリートが明かす「走り」と成功の哲学とは？（第1回はマネックスグループCEO清明祐子さん）

超人市民ランナー 図鑑

「体重90kgでサブスリー達成の食事術」「坂道だけを走る坂ハンター驚異の脚力」「除雪車追走ランナーが叩き出すサブ2.5」など、常識を超えたランナーたちの驚きの練習法と思考回路とは？

サブ3.5/4 絶対達成プログラム

「確実に結果を出す」トレーニングを、プロコーチが目標タイム別にオンライン講義でナビゲート。会員限定リアル練習会にも参加可能。第一期は世界初60代女子サブスリー弓削田真理子さん&プロランナー吉田香織さんの師弟コンビ。

2026年春サービス開始予定！乞うご期待！

※企画進行中につき、内容は変更となる場合があります

熱中症救護袋

HEAT EMERGENCY

COOL TRANSPORT BAG

熱中症には迅速な
体温冷却が必要です！

『すばやく対応』

- ✓ 軽量2.0kgで女性でも持ち運び可能
- ✓ 収納袋がそのままバケツに変身
- ✓ 特別な訓練不要で誰でも即座に展開

『すばやく冷やす』

- ✓ 水道水を入れるだけで即座に全身冷却開始
- ✓ 目標体温-2℃に約10分で到達可能
- ✓ 水不要でどこでも冷却が可能

『すばやく搬送』

- ✓ 担架機能一体型で移し替え不要
- ✓ 排水ファスナー開放で一気に水を排水
- ✓ 冷却したまま救急車へスムーズな引継ぎ



軽量 防水

特許出願中



熱中症救護袋



収納袋



バケツ

収納袋をバケツとして利用可能



設置イメージ

熱中症対処方法

熱中症は、初動救護活動の10分以内の冷却が重要



総販売元

ninebird
ナインバード株式会社
〒542-0081 大阪市中央区南船場3-11-18 OsakaMetro心斎橋ビル
TEL 06(7777)1550 FAX 06(7777)1545
〒115-0019 東京都港区浜松町7-5-3 LTPORT浜松町
TEL 03(6483)1898 FAX 03(6483)1899

仕様

商品名 熱中症救護袋 ・材質 ナイロン PVC
型番 NB-001 ・必要水量 80ℓ~130ℓ
使用サイズ 1980×580×30mm
収納サイズ 700×550×60mm ※ 製品仕様は、仕様改善のため
重量 2.0kg 変更する事がございます。
耐荷重 100kg

特許出願中

Trademark Registration
Patent Pending

糖との闘いを制するランナーへ！

マラソンの エネルギー管理

少ない糖をうまく使うために

八田秀雄〈著〉 マラソン完走のための最重要課題は、糖を浪費しないこと。エネルギー源の特性をどう理解し、どう管理していくかを科学的に解説する。 ●四六判・192頁 定価1,980円(税込)

持久走・長距離走の授業って楽しくなるの？

持久走・長距離走の 授業革命

「つらいだけ」から
「楽しい」への実践アイデア

佐藤善人、齋藤祐一、高田由基(編著) 近年多くの人を魅了するランニングが、なぜ体育授業では不人気なのか。このような問題意識に基づき、持久走・長距離走の授業を変革するためのアイデアを豊富な事例とともに提供する。 ●A5判・232頁 定価2,640円(税込)



試し読みが
できる！



タレント
ハリー杉山さん
推薦！

大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1 ■書籍の詳しい情報は各二次元コード先にて！
<https://www.taishukan.co.jp/>

最近どう？

こっちは、新しい職場に異動になったよ。

CO₂を減らす仕事なんだ。

自分に何ができるんだろう、

と戸惑いも多いけど、みんなにもっと

いい未来を残すために頑張るよ。

自分こそが何かを変えられるってね。

もっと未来の 人のために



株式会社トクヤマ

株式会社白寿生科学研究所は、食を通じて アスリートの身体づくりをサポートしています。

カルロン

カルシウム300mg (200mlあたり)

手軽にカルシウム補給



★ **ごくごく飲める豊富なフレーバーで飽きずにカルシウム補給**
お子さまも飲みやすいと好評いただいております。季節で変わるフルーツ味のご用意もあります。

★ **ダイエット中でも安心！乳アレルギーでも安心**
ブレンライトタイプは乳由来成分不使用。必要な栄養を確保しつつも、42kcalと低カロリーです。

1本 ¥130円 (税込)

ファミカル

カルシウム100mg (10粒あたり)

家族でカルシウム補給



★ **カルシウムとマグネシウムを理想的なバランスで配合**
Ca : Mg=2:1で配合しています。マグネシウムは、カルシウムとともに歯や骨をはじめ、筋肉や神経にも存在し、重要な役割を助けています。

★ **料理に入れてご家族と一緒に手軽にカルシウムを摂取**

大 / 360g ¥11,400 (税込)

小 / 105g ¥4,000 (税込)

アスリートにおススメしたいのが、水に溶けやすいL型乳酸発酵カルシウム
カルシウムとマグネシウムは、骨を形成する材料になります。
また、筋肉の収縮・弛緩や神経の働きを正常に保つ役割があります。



株式会社 白寿生科学研究所

SEV ATHLETEDEVICE

有限会社セブスポーツ
東京都板橋区大原町1-5
プレイズシティ1F
Tel:03-5916-6881

<https://www.sev-sports.com/>



Seria

身体を健康に保ち、元気で丈夫にする。そのためには正しい知識と考え方を身に付け、バランスの良い食事をとる必要があります。身体を酷使するアスリートにはそれでも補い切れない栄養素があります。それらを安全・確実に補うために生まれたのがスポーツサプリメント「セリア」です。

ご不明な点等ございましたらお気軽にご連絡ください。
TEL 0470-86-5777



貧血を繰り返さない
造血に必要な栄養を揃えたサプリ



疲労骨折・シンスプリント
関節痛の予防対策に



祝！ 第38回ランニング学会大会

すべての人に笑顔あふれる日常を



宮の沢スマイル
レディースクリニック
Miyanosawa Smile Ladys Clinic

当院は、己の限界を突破しようと頑張る
ランナーを心より応援しております！

アスリートの血液検査

部活の練習で調子が上がらない...
不調の原因が知りたい！
今の状態を把握しておきたい。

血液検査でご自身のコンディションを把握しよう！

当院では、部活やクラブなどで
スポーツを頑張っている方
を応援しています！

ランニング学会役員（2024・2025 年度）

顧問	山地 啓司	山西 哲郎	宇佐美 彰朗	久保田 競
	小杉 隆	有吉 正博	豊岡 示朗	伊藤 静夫
名誉顧問	フランク・ショーター		マイケル・サンドロック	
会長	鍋倉 賢治			
副会長	佐藤 光子	河合 美香		
理事長	山内 武			
副理事長	藤牧 利昭	足立 哲司		
常務理事	榎本 靖士	岡田 英孝	齋藤 祐一	三本木 温
	得居 雅人			

※ 常務理事会は会長、副会長、理事長、副理事長と各部門の部長・副部長の 11 名で構成

理事	井筒 紫乃	井上 恒志郎	岩山 海渡	笠次 良爾
	佐伯 徹郎	佐藤 善人	菅谷 美沙都	鈴木 立紀
	高田 由基	竹澤 健介	丹治 史弥	中嶋 南紀
	桧垣 靖樹	前河 洋一	前田 和良	松生 香里
	三橋 敏武	山本 正彦	吉岡 利貢	

※ 理事会は会長以下 30 名で構成

第 38 回ランニング学会大会 実行委員会

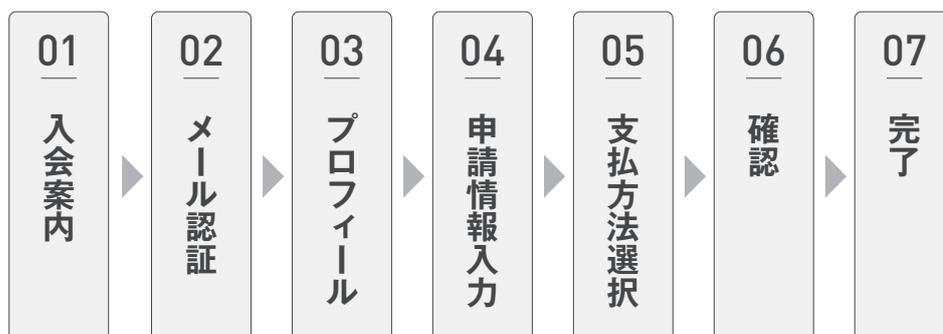
大会長	山内 武	(大阪学院大学)		
実行委員長	足立 哲司	(大阪体育大学)		
実行委員	池上 真悠子	(大阪学院大学)	岩山 海渡	(天理大学)
	岡本 英也	(ミズノ株式会社)	笠次 良爾	(奈良教育大学)
	河合 美香	(龍谷大学)	齋藤 祐一	(鳴門教育大学)
	佐藤 光子	(大阪教育大学)	竹澤 健介	(摂南大学)
	高田 由基	(愛知学泉大学)	得居 雅人	(九州共立大学)
	中嶋 南紀	(ミズノスポーツサービス株式会社)	前田 和良	(大阪経済大学)
	松生 香里	(周南公立大学)	森 寿仁	(兵庫県立大学)
	山本 泰明	(関西外国語大学)		

ランニング学会 入会案内

あなたもランニング学会に入会しませんか？



入会案内



ランニング学会は、どなたでも入会できます。

ランニングに関する研究・指導・普及に関わっている方はもちろん、競技者や愛好家としてランニングを楽しまれている方、また、ランニングに興味・関心をお持ちの方であれば、どなたでもご入会いただけます。

- 本学会への入会を希望される方は、**会則**（ランニング学会ホームページ掲載の会則）に基づき、**正会員の推薦**を受けたうえで（入会申込時に推薦者の氏名をご入力ください）、入会申請を行ってください。
- なお、**入会金1,000円、年会費7,000円**（学生会員5,000円）を、入会申請の案内に従ってお振り込みください。

お問い合わせ

ランニング学会事務局
E-mail: office@e-running.net



ランニング学会HP

ご協力・ご協賛いただきました企業団体

【展示協賛 9社】

味の素株式会社
エスアンドシー株式会社
Xelero/快体健歩
カシオ計算機株式会社 (Runmetrix)
株式会社エスアンドエムイー
株式会社ジョイライフ
株式会社プレシヤスワーク
ダイキン工業株式会社
富士医科産業株式会社

【協 力 3社】

株式会社明治
サッポロビール株式会社
ミズノ株式会社

【広告協賛 14社】

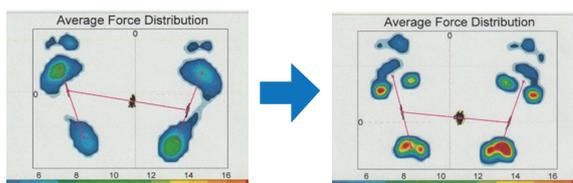
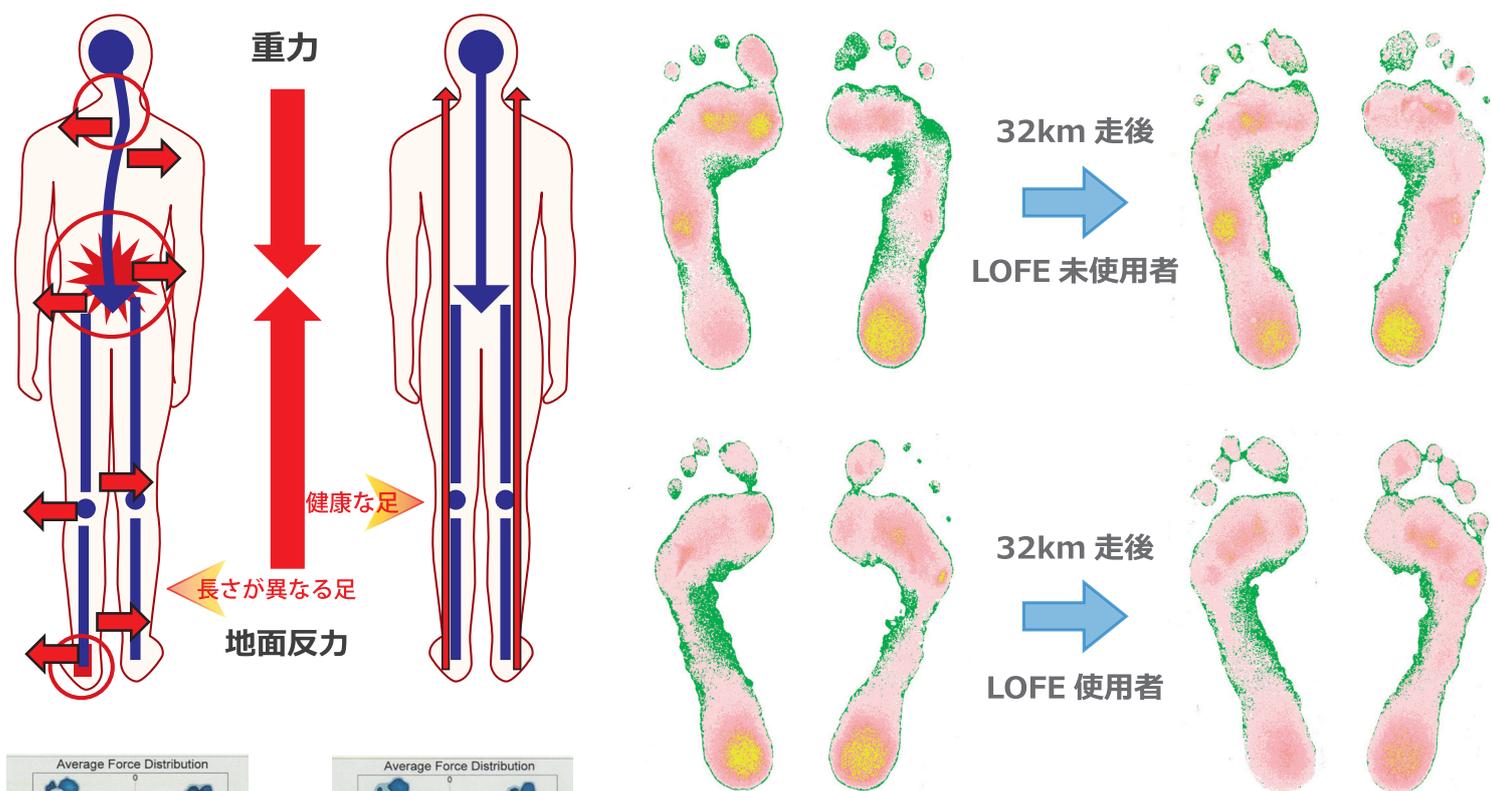
株式会社朝倉書店
株式会社ジョイライフ
エスアンドシー株式会社
富士医科産業株式会社
株式会社ランナーズ・ウェルネス
株式会社アールビーズ
セコム株式会社
株式会社大修館書店
株式会社トクヤマ
株式会社白寿生科学研究所
ナインバード株式会社
有限会社セブスポーツ
宮の沢スマイルレディースクリニック
有限会社シーエフ スポーツ事業部

第38回ランニング学会大会号

発行日 2026年3月12日発行
発行者 鍋倉 賢治
編集者 山内 武
発行所 第38回ランニング学会大会事務局
大阪体育大学 足立研究室
〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台1-1
ランニング学会 : <https://e-running.net>

アスリートの皆さん、アスリートを指導される指導者の皆さん、ご自身の足下を見つめてみませんか？

ケガ予防・コンディショニング・パフォーマンスアップ
あなたにとって足裏の改善がノビシロかもしれません！



長距離走後、アーチが崩れ足裏の局所的な圧力が上昇するケースが示されているが、LOFE使用者ではその傾向が少ない

- ・箱根駅伝出場大学駅伝チームで採用（5000m、10000mの記録が有意に向上）
- ・マラソン有力女子選手が整形外科医の紹介によりLOFEを採用→繰り返していた足根骨の痛みが改善し通常練習に復帰
- ・近代五種、バイアスロンの五輪代表選手達がケガ予防、コンディショニングに採用
- ・パラリンピック自転車競技の女子選手が、LOFEを装着することによりTSSが20以上向上。今シーズン、高所トレーニングを一度も行っていないにも関わらず世界記録を6秒更新！

あなたの足型は・・・？

バランスのとれた足

バランスのとれた足



考えよう暮らし
ジョイライフ
 グループ

<https://joy-life.co.jp/>

一般財団法人
 日本バランスポスチャリスト財団



ロフェアーチサポートは足裏から姿勢を整え、「生涯自分の足で」を応援します。

ランニングの科学的なトレーニング法・健康管理から 文化・実践までを網羅する総合事典

2025年
10月刊行

A5判/384ページ 並製

定価 **8,800円**
(本体 8,000円)

ISBN:978-4-254-69052-1 C3575

ランニング学 事典

ランニング学会 [編]

朝倉書店

会員の皆様は
こちらのサイトから
15%引きで
ご購入いただけます



ランニング学事典

ランニング学会 (編)

鍋倉 賢治・岡田 英孝 (編集幹事)

序文より

このように我々人類は、記録や勝敗を競うスポーツとしてのランニングのほかにも、健康のため、そして人生をより豊かに楽しむためにランニングと深く関わってきた。本書では、ヒトが走り始めた経緯、スポーツ文化や教育としてのランニング、トレーニングの方法論や科学的根拠、走り続けるための身体との向き合い方など4つの部を構成し、さらに関連する項目を章としてまとめた。

指導者・研究者はもちろん、競技者、一般の愛好者、中高生が何か調べたい、疑問点があるときに本書をぜひ手に取って欲しい。

朝倉書店

〒162-8707 東京都新宿区新小川町 6-29

TEL03-3260-7631・FAX03-3260-0180

<https://www.asakura.co.jp>

※定価は税込価格