



距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2021/2/13 第9回UP RUN新横浜鶴見川マラソン			
フル	岡崎 利紀	男子5位/20 総合5位/20	3° 25' 51"
厚底カーボンシューズで走りましたが、私のようなヒールストライクで走る人にはあまり効果はなさそうです。			
2021/2/27 第8回YOKOHAMAランニングフェスタ@こどもの国			
フル	岡崎 利紀	男子5位/70 50歳代5位/24	3° 32' 07"
アップダウンしかない難コースでしたが、最後までたれる事無く走れました。			
100M走の効果が出たようです。ご指導ありがとうございます。			



2月7日練習会参加者(サン町田旭体育館裏)

## インターバル速歩実施(2/7、2/21)

参加者: 西谷、小泉、高倉ほか数名

今後も西谷さんの指導でインターバル速歩を実施する予定  
※インターバル速歩ゆっくり歩き(3分) ⇒ 速歩き(3分) を5セット、合計30分が目安  
週4日が基本ですが、最初は無理せず自分にできそうなペースで行うことが重要で、これより少ない時間でも構いません。

## 金哲彦のランニングメソッドの故障対策の紹介

## ①膝の外側の痛み

## 【原因】

ランナーズニーとも呼ばれる障害で、太ももの側面の少し下にある筋肉が張ることで起こります。しばらく、ランニングから離れていて、再び走り始めたときに痛みを感じるケースが多いので、間があいてしまったときは、軽いメニューで筋肉を元に戻してから、目的の練習に取り組むようにしてください。

## 【対処法】

太ももの外側の少し下あたりを触っていると、ピンと張っている部分を探りあてることができます。そこをマッサージでほぐしてください。

## ②アキレス腱の痛み

## 【原因】

痛みは、アキレス腱事態から発生しているのではなく、ふくらはぎの筋肉が張り、アキレス腱を引っ張ることで生じます。ふくらはぎの筋肉を使い過ぎる原因は、足首を返すことで推進力を得ようとして、足で地面を蹴り過ぎているという正しいフォームでないことが挙げられます。ほかのスポーツをしているランニング初級者に多いのですが、この原因は正しいフォームを身につけていないのに、体力があるために走り過ぎてしまうからです。そうすると、アキレス腱は毎回炎症を起こすことになってしまうので、まずは正しいフォームを身につけましょう。

## 【対処法】

ふくらはぎをマッサージしてコリをほぐしたあと、足首のアイシングを行うのが最も効果的です。アキレス腱を伸ばすストレッチングが有効と思われるがちですが、それは炎症を悪化させる恐れもあるので避けましょう。

令和3年度陸連登録者募集(東京陸協)

継続可否を連絡ください。

新規登録者は出身地(高校)と生年月日を申し出てください。

3月25日頃締め切りの為、3月21日頃までに申し込み下さい。

登録費用 4000円/一人

(2600円)+(事務費)+(1000円)

(日本陸連)

日本陸連登録料が追加になり、

1000円アップしました。

事務局 藪下正治

令和2年登録者名簿(2名)

田中一生

野中渉



2月21日練習会参加者(サン町田旭体育館裏)

## 故障について(クラブ35年誌の座談会より)

司会: ランニングに故障はつきもののように思いますが、その際の皆さんの対応はいかがですか。

M: 故障したら全く走らずに治すか、走りながら治すか、二通りのタイプがあります。

全く走らないで治すと筋肉が衰えて、元のように走れるようになるには、時間がかかります。走りながら治すと、治った時には即走れているという違いがあります。実業団の人にお話を聞く機会がよくありますが、全く故障していない人はほとんどいないそうです。いだ天でも故障している人は太田さんを中心に歩くグループがあってもよいのではないですか。

Y1: 市川さん、松田さんは別人で、走りながら治すタイプ普通の人には参考にしてはだめで、故障したらまず治すことに専念しなければ、故障した時には、ああ、歩けるようになった、走れるようになったと、その時の嬉しさは走る人でないと味わえないですよ。

K: 市川さんの場合は体の基本ができていて、骨格ができていたんだ。故障しても大会に出ている。ピリでも走る。普通なら優勝する人がどん尻で走ることはないでしょうが、走りながら治す生命力があるね。

Y2: それだけ免疫力があるってことかな。

Y3: 実業団の人は、故障の回復のマイルストーンを作り、努力して治していく。いわば目標を高く置き、それに向かって努力していくのですね。

O: 時間に余裕のあったときには、トライアスロンをやっていた時期がありました。その時は水泳をやっていたので、腰痛はほとんどありませんでした。水泳は自分にはすごく合っていますが、今は時間がなくて。

M: 不思議なのは矢野洋子さんは朝走って、それから自転車で走った後で、泳いで疲れをとるそうです。松田千枝さんもそうで、この間大島でばったり会った時に30km走った後で泳いでるの。疲れを水泳でとるんだと言っていました。

I: 大会前には勧めない。

水とか、お風呂に長時間入っていると疲れが出て逆効果だ。