

## スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	公開講座「ホノルルマラソンを目指そう!! 2012びわスポランニング教室」
実施日	① 6月 9日(土) 藤松 典子・深川 博史(ミズノ株式会社)
担 当	② 6月 30日(土) 藤松 典子
	③ 7月 7日(土) 若吉 浩二・岩井 雄史
	④ 7月 14日(土) 渋谷 俊浩(本学競技スポーツ学科教授)
	⑤ 8月 4日(土) 中村 亜紀(本学競技スポーツ学科講師)・岩井 雄史
	⑥ 9月 8日(土) 藤松 典子
	⑦ 9月 29日(土) 岩井 雄史
	⑧ 10月 20日(土) 藤松 典子・佃 文子(本学競技スポーツ学科准教授)
	⑨ 10月 27日(土) 渋谷 俊浩
	⑩ 11月 17日(土) 藤松 典子
	⑪ 11月 24日(土) 藤松 典子
	⑫ 12月 1日(土) 藤松 典子・高橋 正行(本学競技スポーツ学科教授)
対象者数	28名
場 所	びわこ成蹊スポーツ大学・その近辺
実施形態	講義・実技
費 用	全12回 20,000円 (傷害保険料含む)

概 要(1)	①	ミズノ(株)アスレティック事業部の深川博史氏を迎え、正しいシューズの選び方の講義を聴きながら各自素足の測定をした。更に、足にかかる体重の圧の状態や体のバランスについても講義をしていただいた。その後、大学周辺約3.2kmをジョギングした。梅雨に入り雨模様であったが、走る頃には雨も上がり走ることができた。暑かったので水分補給には十分注意をした。
	②	ジョギングと体力測定を行った。 体力測定では、握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン、背筋力、30秒間立ち上がりを主に測定した。
	③	スポーツ生理学の基礎知識から実践的な内容、更にマラソンに特化したスポーツ生理学に関する内容の講義が実施された。実践の一つとして腕時計式の心拍測定器を使用し、測定の実習を行った。 筋力トレーニングでは、3人1組で実技を行った。①膝上げ 5秒×10回 ②膝の屈曲伸展 20回 ③ペットボトル腹筋 30回/分 ④なわとび 1分 200回目標 ⑤なわとび 3分 を主に実践した。
	④	講義は、「マラソンのトレーニング」について行った。特に自己の体力を把握するためにプロフィールシートの作成や、トレーニングを効率よく行うための”期分け”などの基礎知識の指導があった。実技では、「姿勢・フォームの理解・LSD」について着目した。ランニングフォームを習得するため、傾斜道路(30mほど)を使い体の土台作りを行った。
	⑤	マラソンのための栄養学を講義で行った。特に熱中症予防と疲労の遅延という観点から水分摂取法について概説し、熱中症予防に重要なビタミン・ミネラルの摂取について説明した。更にホノルルマラソンに向けて、レース1週間前から摂取する食事のポイントやグリコーゲンローディングの方法、レース前日・当日の食事について概説した。 実技では、レースペースの疑似体験(400m)を実施した。ペースを守ること、途中で無理だと感じたらペースを落とすことを留意点に置き、実践した。
	⑥	各自のペースで約6kmのジョギングを行った後、ピラティスを実施した。ピラティスは初めての受講者が多かったため分かりやすい動きで行った。特にマラソンに必要な、腹筋、背筋を中心に横隔膜を意識して、トレーニングマシンを使用しなくても筋肉の強化ができる方法と、筋の強化の必要性を説明した。

概要(2)	⑦	本格的な筋カトレーニング実施経験のない方が多かったため、自宅でもできる方法を選択し、実施した。実際に行われたメニューは ①体幹(3種目)、②ペットボトルスイング、③シングルレッグスクワット、④マルチペットボトルプレス、⑤腹筋強化、⑥なわとび&カーフレイズであった。
	⑧	コンディショニングの講座を2時間行った。主な内容は、①応急処置、②リラクゼーション、③マラソンに多い怪我とその予防対策の3つであった。リラクゼーションは、近年セルフリラクゼーションの手法で注目を浴びているストレッチポールについての取扱いの説明、活用方法を解説した。応急処置は、セルフケアの代表的手法であるRICEについて学習した。怪我の解説は、マラソン練習によって蓄積される疲労によってもたらされるオーバーユースの怪我を中心に、怪我の発生機序と影響する筋力の低下に対する補強トレーニングなどを説明し、実習した。
	⑨	講義は、「持久係数、マラソンタイムの予測」について行った。特にペーストライアルについて説明を行い、ペースの設定やグループ分けを行った。実技では講義の内容を活かし、グループ別でペースの設定を行った。それを目標にし2000mペーストライアルを4セット実践した。
	⑩	雨の時を想定してジョギングを行った。ペースは7分/kmに設定した。走行距離を予定より短くし、約15kmを全員で完走することができた。
	⑪	講義は、「調整トレーニング」について行われた。特に時間(距離)走について説明を行い、ペースの設定やグループ分けを行った。実技では講義の内容を活かし、グループ別でペース・距離の設定を行った。それを目標に60-80分(8-10km)走を実践した。
	⑫	「マラソンのリスクマネジメント」についての講義を行った。特に寒冷による低体温、高温による熱中症、睡眠や食事による競技成績向上などの指導を行った。多くの質問があり、受講生の積極性が見られた。最後に体力測定が行われた。項目は前回と同様に、①握力、②長座体前屈、③反復横跳び、④立ち幅跳び、⑤20mシャトルラン、⑥背筋力の測定を行った。

写真(記録)



## 「ホノルルマラソンを目指そう!! 2012 びわこランニング教室」活動報告 藤松 典子

ランニング教室も5回目を終えた。毎年それぞれの目的、目標を胸に教室に参加してくださる参加者の皆さん。初心者を対象としているが、2回目、3回目のリピーターも増えつつある。毎年忙しい時間の合間を縫って講師として協力してくださる競技スポーツ学科の先生方のおかげである。参加者は、大学の講義のように机に向かうのも新鮮であり、内容も初めて知ることも多く興味深く聞き入りメモを取っている。

今年度の参加者は28名であった。男性14名、女性14名。そのうち昨年までの教室参加のリピーターは、男性4名、女性4名であった。3回目の講座終了後、学園セミナーハウスにおいてバーベキューをしながら懇親会を行っている。そこでお互い教室参加の動機や、マラソンを始めたきっかけなどを話し、急速に親しくなる。そして回を重ねるごとに仲間意識が深まる。また、教室とは別にホノルルマラソンに向けて岩井氏のフォローアップ教室も実施される。平日の夕方なので参加できない方もいるのが現状だが、参加者は筋力トレーニングの重要性も、教室の中で実感しているため熱心に受講されている。

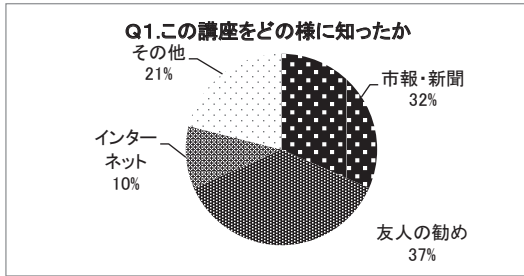
教室の参加率は平均85%であった。これまでの教室の卒業生がスポット参加で参加をする。仲間の輪が広がり、秋になると大会にも出場するが、教室2回目からTシャツを作り毎年色を変えている。2期生は青、3期生は水色、4期生はオレンジ、5期生はライムである。マラソン大会に行くとその期のTシャツを着用し参加している方に出会う。お互いTシャツを見るだけで教室関係者とわかるので、初めて会った人でも走りながら肩を叩き親しみが湧くという。ホノルルでもTシャツを着ている人に出会った。ホノルルマラソン参加も5回目を迎えた。今年度教室からの参加者は8名であり、卒業生2名とその他4名の合計14名でホノルルマラソンに挑戦した。ホノルルマラソンも無事5回目を終えることができた。



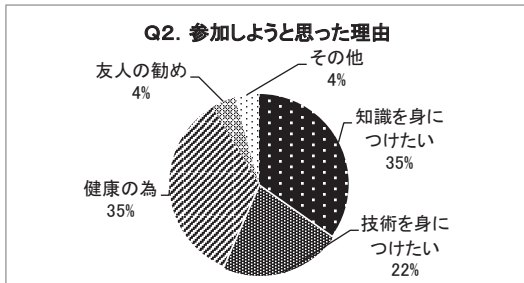
今年度の教室アンケートの結果を、次のようにまとめた。

**「ホノルルマラソンを目指そう!!**

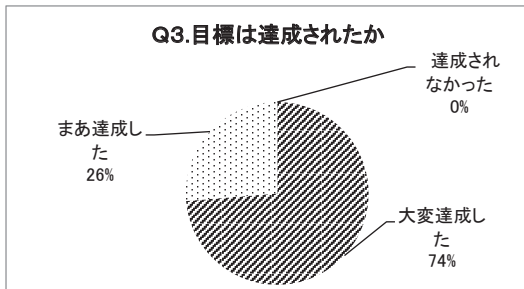
**2012 びわすポランニング教室」 アンケート結果**



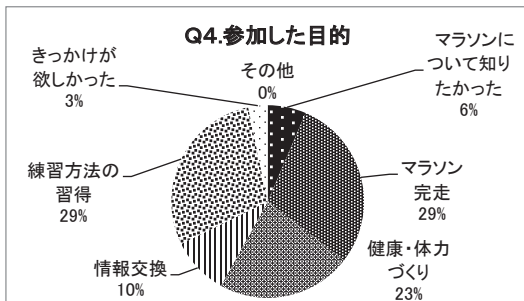
その他⇒リポーターが2名、大津市の広報が1名



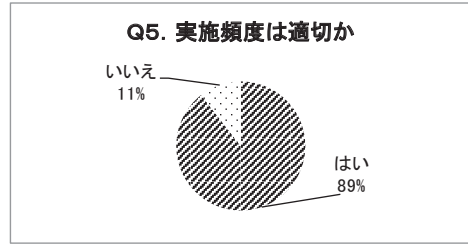
その他⇒痩せたい1名・楽しくランニングを続けたい1名



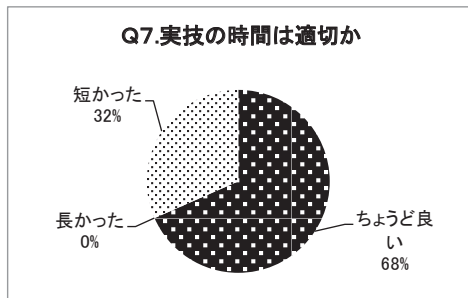
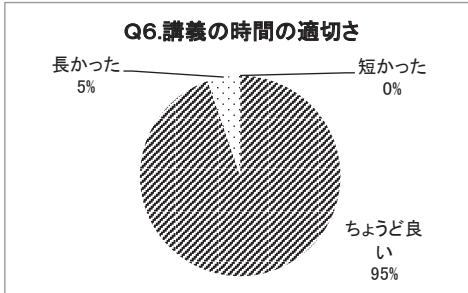
「達成した」と100%の方が、感じられている。



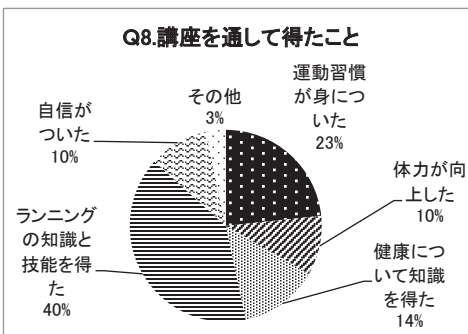
「練習方法の習得」と「マラソン完走」と「体力づくり」を目的とされていることが多い。

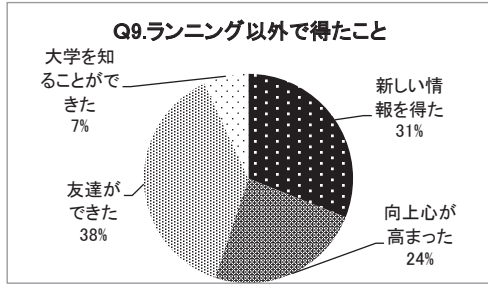


「もう少しランニングの時間を増やすべき」という意見や、「等間隔の周期で教室をしてほしい」という意見が挙がった。

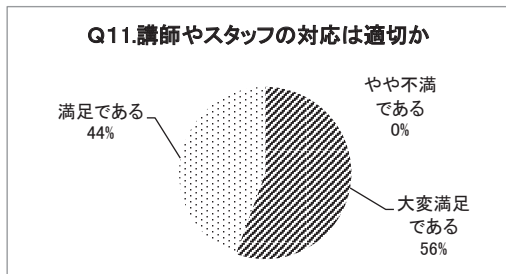


「短かった」と感じられた方も19名中6名おられた。



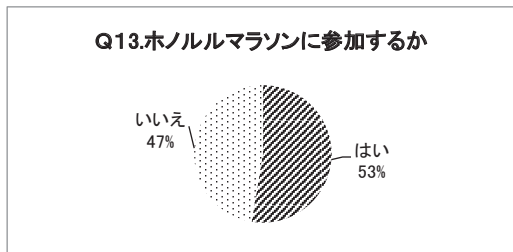


Q10.では、「講座の内容以外で、あれば良かったと思うもの」を問うた。すると、「登山」、「トレッキング」、「次期までの練習会」などが挙げたが、特に「20km以上のランニング」という長距離トレーニングを、もう少し増やす希望があることが分かった。

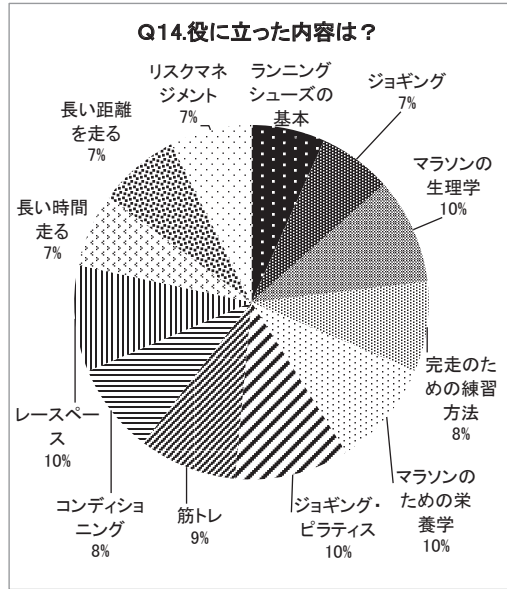


皆さんに「満足」と感じていただいている。

Q12.では「参加してみて今後も継続しようと思うか」という質問に対して、「はい」という回答が 100%であった。

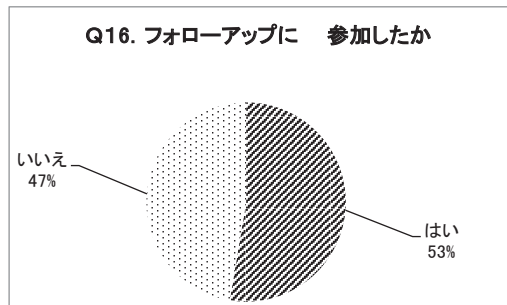


「いいえ」と答えた人の多くが、「金銭的、時間的に無理」と答えられた。



渋谷先生や高橋先生の講義が参考になったという意見があった。ほぼ同程度の割合で「役に立った」と回答を得た。

Q15.では「この講座を誰かに勧めたいか」という質問に対して、「そう思う」という回答が 100%であった。



「いいえ」と答えた人のほぼ全員が「時間がない」と回答。

Q17.では「講座の達成度」と「講座に対する満足度」、「また受講したいか」、「受講料の適切さ」を問う質問を行った。100%の方が、「達成した」、「満足している」との回答であった。