

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！！びわスポランニング教室 第1回
担当	ミズノ(株) 深川 博史・藤松 典子
実施日	2013年6月8日(土)
対象者数	26名
場所	第1ホール(講義) , 学内道路 , 学外ロード(実技)
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	初日のみ集合時間を30分繰り上げ、ホノルルマラソンについて昨年までのスライドで紹介し、説明会とした。 ミズノ(株)アスレティック事業部 深川 博史を迎え、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て頂いた。日頃自分の思っている足の大きさ(靴のサイズ)と実測、また左右の大きさバランスの違いなどを目の当たりにした。足にかかってい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。自らランナーとして大会に参加している経験なども織り交ぜ初心者ランナーの興味を引く内容であった。藤松担当分は、大学周辺を軽くジョギングした。距離は3.2kmであったが、走るのは久しぶりという方がおられたので注意が必要であった。

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 第2回
担当	藤松 典子
実施日	2013年6月 22日 (土)
対象者数	26名
場 所	大学周辺・マルチアリーナ(実技)
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	ジョギングと体力測定

【体力測定】

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秒間立ち上がりの測定を行った。

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 第3回
担当	若吉 浩二 ・ 岩井 雄史
実施日	2013年7月6日(土)
対象者数	26名
場所	大学周辺・マルチアリーナ(実技)
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	講義:若吉

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.

実技:岩井

心拍計を装着して実施した.

1. ウォームアップ
2. レースペースの疑似体験(400m)

- ①5時間ペース
- ②4時間ペース
- ③3時間30分ペース
- ④3時間ペース
- ⑤3時間ペース
- ④2時間30分ペース

※ペースを守って走ること

※途中で無理だと感じたらペースを落とす

3. クールダウン

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 第4回

担当 渋谷 俊浩

実施日 2013年7月 13日（土）、曇り/雷雨

対象者数 26名

場 所 第1ホール(講義), 学内道路、学外ロード(実技)

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.講義「マラソンのトレーニング」

マラソンを走るためのトレーニング方法

- ①マラソンとは？：必要な知識・心得, トレーニングの考え方など
- ②トレーニング理論: 期分けなどの基礎理論の理解と具体例の提示
- ③マラソン(トレーニング)カレンダーの確認
- ④次回(第9回: 10/27「レースペースで走る」) 予告
- ⑤質疑応答

2.実技「姿勢・フォームの理解、LSD」

ランニングの基礎

- ①ウォーミングアップ(全体): 体操、ストレッチング
- ②正しい姿勢の獲得
- ③ランニングフォームの理解: 傾斜道路(30m程度)を使った動き作り
- ④大学外周ロード(1周2.7km)を1~5周ランニング, フォームチェック
- ⑤回復・着替え

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 第5回
担当	岩井 雄史
実施日	2013年8月3日(土)
対象者数	26名
場所	トレーニングルーム
実施形態	実技
費用	全12回 20,000円（傷害保険料含む）
概要	準備体操と筋力トレーニングのセットで3時間実施した。

準備体操

10種類実施し、ひとつひとつのポイント、ランニングとの関連を説明しながら実施した。

筋力トレーニング

2人1組で実施した。インターバルはパートナーが実施している時間とした。

1. ストレートバックランジ 20回 3セット
2. シングルレッグカーフレイズ 20回 3セット
3. 腕立て伏せ 10回 3セット
4. 腹筋 10回 3セット

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 第6回
担当	中村 亜紀 ・ 岩井 雄史
実施日	2013年8月31日(土)
対象者数	26名
場所	第1ホール(講義) , トレーニングルーム(実技)
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	講義:中村

「マラソンのための栄養学」として、①スポーツと食事②水分摂取のポイント③ホノルルマラソンに向けた食事について、講義を行った。

①は特に、エネルギーとなる3大栄養素の摂り方について、脂質を摂りすぎないことなどの話をした。②は水分補給だけでなく、熱中症を予防するための栄養素の働きと摂り方について、③はホノルルマラソンに向けた戦略的な食事の摂り方について概説した。

実技:岩井

筋力トレーニング

前回(8/3)の復習を中心に実施した。

実施内容は前回同様で、2人1組、インターバルはパートナーが実施している時間とした。

なお、新しい種目として、縄跳びを取り入れた。

1. なわとび 1分間 2セット
2. ストレートバックランジ 20回 3セット
3. シングルレッグカーフレイズ 20回 3セット
4. 腕立て伏せ 10回 3セット
5. 腹筋 10回 3セット

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 第7回
担当	佃 文子
実施日	2013年9月7日(土)
対象者数	26名
場所	ダンス場
実施形態	演習
費用	全12回 20,000円（傷害保険料含む）
概要	2013年度は、マラソンに特化したセルフコンディショニングと道具の活用について、3時間の講義と実技指導を行った。ストレッチポールを中心としたマッサージや姿勢矯正方法を実習した。その後はアイシングの実際、マラソンでケガをしやすい下肢や腰部の障害に対する予防的措置としてのトレーニングを解説して、実習した。受講者は例年と同じく熱心に取り組んでいた。

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 第8回

担当 渋谷 俊浩

実施日 2013年9月21日(土)

対象者数 31名

場 所 第1ホール(講義), 陸上フィールド(トラック, 実技)

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.講義「レースペースで走る」

現在の自分の走力を知る

- ①持久係数についての解説, 資料配布
- ②実技(10000mタイムトライアル)の説明
- ③各自のペースを設定、グループ分け, ナンバーカード配布
- ④次回(第9回:10/12「長い距離を走る」)予告
- ⑤質疑応答

2.実技「10000mタイムトライアル」

各自の設定ペースで走る(制限時間60分)

- ①ウォーミングアップ(全体・各自):体操, ストレッチング
- ②10000mタイムトライアル
- ③周回・ラップタイムの通告(2000mまたは1000mごと)
- ④ゴール順に各自クーリングダウン
- ⑤回復・着替え

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 第9回

担当 渋谷 俊浩

実施日 2013年10月12日(土)

対象者数 30名

場 所 第1ホール(講義), 陸上フィールド(トラック, 実技)

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.講義「長い距離を走る」

現在の自分の能力(トレーニング状況)を知る

- ①前回の復習, トレーニングの期分けについて説明
- ②実技(時間走)の説明
- ③各自のペースを設定, グループ分け
- ④担当講座分の振り返り
- ⑤質疑応答

2.実技「時間走:100分」

各自の設定ペースで走る

- ①ウォーミングアップ(全体・各自):体操, ストレッチング
- ②設定ペースで分けたグループごとに時間走スタート(学生がペースメイク)
- ③経過時間・ラップタイムの通告(2週=1km毎)
- ④ゴール後にグループ・各自でクーリングダウン
- ⑤回復・着替え

記録(写真)



びわこ成蹊スポーツ大学 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！！びわスポランニング教室 第10回

担当 藤松 典子

実施日 2013年10月26日(土)

対象者数 30名

場 所 大学周辺・ダンス/剣道場

実施形態 実技

費用 全12回 20,000円（傷害保険料含む）

概要 準備運動後、各自のペースで約6kmのジョギングを行った。
その後、着替えてダンス場でピラティスを実施。ピラティスは分かりやすい動きを選択し実施した。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。

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 第11回
担当	藤松 典子
実施日	2013年11月16日(土)
対象者数	30名
場所	大学周辺
実施形態	実技
費用	全12回 20,000円（傷害保険料含む）
概要	大学→志賀駅→蓬萊→志賀駅→比良駅→近江舞子駅→大学 のコースであったが、各自のペースで各自の距離を走った。補助学生が対応した。平均7分/kmの速さであった。

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 第12回
担当	高橋 正行・藤松 典子
実施日	2013年11月30日(土)
対象者数	30名
場所	第1ホール・ダンス場 ・トレーニングルーム ・マルチアリーナ
実施形態	実技
費用	全12回 20,000円 (傷害保険料含む)
概要	マラソンのリスクマネジメント, 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具体的な授業をパワーポイントを用いて指導を行った. 多くの質問があり, 受講生の積極性が見られた. 今年度初めての試みとして, ADEを使用する救急救命の実技を行った.

【体力測定】

握力, 長座体前屈, 反復横跳び, 立ち幅跳び, 20mシャトルラン,
背筋力の測定を行った.

結果は第2回目と比較する資料を作成し, 後日参加者にフィードバックした.

記録(写真)



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！！びわスポランニング教室 本大会

担当 藤松 典子

実施日 2013年12月6日～12日

対象者数 6名

場 所 アメリカ合衆国ハワイ州オアフ島ホノルル

概 要 2013年度のホノルルマラソンは12月8日(日曜日)現地時間午前5時にスタートした。今年度は日程の関係で前日しか練習できなかったが、ダイヤモンドヘッドまで早朝ランニングを行い、日の出を見た。また、前日の下見ツアーに参加した。今年度も参加者全員完走することができたが、天気がよく暑かった。半年間のランニング教室の成果を発揮することが出来たツアーとなった。

記録(写真)

