

## 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！！ 2014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	2014年6月14日(土)
対象者数	30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 17,000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。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！！  
2014びわスポランニング教室 第2回

担当 藤松 典子

実施日 2014年6月 28日（土）

対象者数 30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 17,000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！！ 2014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	2014年7月12日（土）
対象者数	27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 17,000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！！  
2014びわスポランニング教室 第4回
- 担当 渋谷 俊浩
- 実施日 2014年8月 2日（土）
- 対象者数 25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 17,000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！！ 2014びわスポランニング教室 第5回
担当	岩井 雄史
実施日	2014年8月30日(土)
対象者数	31名
場所	トレーニングルーム
実施形態	実技
費用	全12回 17,000円(傷害保険料含む)
概要	3時間あるため、一つ一つの動作の基本を確認しながら実施した。  ①バランスウオーク 3種類1セット ②シングルレッグカーフレイズ 20回 左右1セット ③なわとび 180回/分 3セット →上記3種目にて足関節の傷害予防ならびに筋力強化をはかる 疲れてくると足関節がつぶれるため、それに伴い膝関節の傷害の発生の危険度も高くなる。 膝関節の傷害予防としても効果がある。  ④ペットボトルスイング 20回 1セット →肩関節のスタミナ向上を目的に実施。腕振りがふれなくなると股関節の動きも重たくなり、ランニング速度の低下がみられる。  ⑤ワイドスタンスデッドリフト&ジャーク 20回1セット →全身の筋持久力強化を促し、完走できる体力の養成を図る

### 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！！ 2014びわスポランニング教室 第6回
担当	武田 哲子・岩井 雄史
実施日	2014年9月6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 17,000円(傷害保険料含む)
概要	講義:武田 「マラソンのための栄養学」として、①トレーニング効果を高める食事②レース前の準備③レース中～後の注意について、講義を行った。 ①では自分の体格、運動量にあった食事量を知ることが目的に、現在の食事量を実際にチェックした。②はレース前1週間をイメージし糖質補給を心がける食事について紹介した。③では最後まで走りきるためのレース中の栄養補給や、すばやい疲労回復のための食事について概説した。  実技:岩井 筋力トレーニング 前回(8/30)の復習を中心に実施した。 セット数を多めにすることで、単位時間当たりのトレーニング量の増加を促した。 加えて、新しい種目として以下をペアで実施する種目を盛り込んだ。 1. 体幹補強3種目 各1分 1セット 交互に実施 2. 腹筋4種目 各20回 1セット 交互に実施

### 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！！ 2014びわスポランニング教室 第7回
担当	佃 文子
実施日	2014年9月27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 17,000円(傷害保険料含む)
概要	2014年度は、救急処置の基本であるRICE処置について解説し、まだ実施した経験のない参加者に、アイシングを試して実習してもらった。次に、参加者からの希望が多かった、セルフコンディショニングに有効な道具の活用法としてストレッチポールを実習した。また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・実習した。繰り返し受講している方もいるが、少しずつ自身で取り組める内容が増えており、受講者が互いに教え合うなど和やかな雰囲気です。講義を終えることができた。

### 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！！ 2014びわスポランニング教室 第8回
担当	渋谷 俊浩
実施日	2014年10月4日(土)
対象者数	23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 17,000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！！ 2014びわスポランニング教室 第9回
担当	渋谷 俊浩
実施日	2014年10月25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 17,000円(傷害保険料含む)
概要	1.講義「長い距離を走る」 1.講義「トレーニングについて:距離(時間)走とは」 専門準備期のトレーニングについて ①競技カレンダーからの検討 ②専門準備期のトレーニングの基礎理論 解説 ③時間走の説明  2.実技「時間(距離)走」 グループ別の設定ペースで学外を走る(制限時間80分) ①自己申告の走力によってグループ分け ②ウォーミングアップ(グループ別):体操、ストレッチング ③設定ペースで時間走実施 ④ゴール順にグループ別クーリングダウン ⑤回復・着替え

### \*再度、講義室で質疑応答(レース準備等)

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！！ 2014びわスポランニング教室 第10回
担当	藤松 典子
実施日	2014年11月15日(土)
対象者数	26名
場所	大学周辺・ダンス/剣道場
実施形態	実技
費用	全12回 17,000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！！ 2014びわスポランニング教室 第11回
担当	藤松 典子
実施日	2014年11月29日(土)
対象者数	17名
場所	大学周辺
実施形態	実技
費用	全12回 17,000円(傷害保険料含む)
概要	大学→比良駅→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。最初は走れなかったものも平均7分/kmの速さで走れるようになった。藤松ゼミの学生と一緒に走り、ほぼ全員約19km完走できた。

記録(写真)

