

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	2015年 5月 30日 (土)
対象者数	16名
場所	第1ホール(講義) , 大学周辺
受講料	全 13回 20,000円(ホノルルマラソン不参加は15,000円)
実施形態	講義・実技
概要	ランニングシューズがいかに大切か。そのシューズの選び方を実際に参加者の足を測定し体重のかかっている部分、重心の位置、左右の足の実寸などを確認した。また、足の形にも注目しエジプト型、ギリシャ型、方形型か、ハイアーチかローアーチか分類方法や特徴、起こりやすい傷害も学んだ。 ジョギングは、初回のため参加者の体力やペースを見るため大学の外周2.4kmを各自のペースで30分目標に走った。ほとんどの方が1周してグラウンドの外周をジョグしていた。



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	2015年 6月 13日（土）
対象者数	16名
場所	大学周辺 ・ マルチアリーナ（実技）
受講料	全 13回 20,000円（ホノルルマラソン不参加は15,000円）
実施形態	講義・実技
概要	【ジョギング・体力測定】 集合後ウォーミングアップを実施。大学外周を45分間各自でジョギングをした。 後半は、ダンス場、トレーニングルーム、マルチアリーナで体力測定を実施した。 種目は、体組成、握力、長座体前屈、上体起こし、立ち幅跳び、スクワット、反復横とび、20mシャトルランであった。結果は後日配付した。

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3回
担当	若吉 浩二 ・ 藤松 典子
実施日	2015年 6月 27日（土）
対象者数	20名
場所	大学周辺 ・ マルチアリーナ
受講料	全 13回 20,000円(ホノルルマラソン不参加は15,000円)
実施形態	講義・実技
概要	【マラソンの生理学・ランニングペースの実感】 マラソンの生理学では、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を実施した。腕時計式の心拍測定器を装着し後半は実際にグラウンドに出て心拍数を測定しながら走った。希望者には400mをフルマラソンにすると6時間ペース、5時間30分ペース、5時間ペース、4時間30分ペース、4時間ペース、3時間30分ペースで走ってもらった。

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4回
担当	渋谷 俊浩
実施日	2015年 7月 4日 (土)
対象者数	24 名
場所	第1ホール(講義)、学外道路(びわ湖サイクリングロード、比良・志賀方面)
受講料	全13回 20,000円(ホノルル不参加の場合 15,000円)
実施形態	講義・実技
概要	1.講義「マラソンのトレーニング」 ランニング・トレーニングの基本を知る ①競技カレンダー等の資料配布 ②トレーニングの基礎理論 解説 ③トレーニングの流れ・内容・種類 解説 ④トレーニング計画の立て方 解説 ⑤質疑応答 2.実技「野外走」 グループ別の設定ペースで学外を走る(60分)←雨のため40分に短縮 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:体操、ストレッチング ③設定ペースで野外走実施 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

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	渋谷 俊浩
実施日	2015年 7月 25日 (土)
対象者数	16 名
場 所	第1ホール(講義)、陸上フィールド外周
受講料	全13回 20,000円(ホノルル不参加の場合 15,000円)
実施形態	講義・実技
概 要	1.講義「トレーニングについて:距離(時間)走とは」 一般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 ②一般準備期のトレーニングの基礎理論 解説 ③距離走の説明 2.実技「距離(時間)走」 グループ別の設定ペースで学外を走る(制限時間90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設定ペースで距離走実施 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)



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	武田 哲子 ， CSCSトレーナー
実施日	2015年 8月 1日(土)
対象者数	19名
場所	第1ホール
受講料	全13回 20,000円(ホノルル不参加の場合 15,000円)
実施形態	講義・実技
概要	「ホノルルを走る！～マラソンのための食事～」

①目的

ホノルルマラソン完走を目指したトレーニング実施やレース当日までの栄養補給について理解し実践につなげる。

②概要

1回目:「トレーニング効果を高める生活(体づくりと疲労回復のための食事)」
2015年8月に実施した。レースに向けて必要なトレーニングを体重変動やケガなく行うことができるように、トレーニング量に見合った食事量を確保することや効果的な疲労回復のための食事方法について講義を行った。食事量の確保については、「食生活バランスチェック票」を用いて食生活を自己評価し、改善のためのアドバイスをを行った。また、疲労回復のための栄養補給として、運動後の補食摂取の重要性やおすすめの食品の紹介を行った。

2回目:「レースに向けた食生活(レース前の準備、レース中～レース後の注意)」
レースに備えたコンディション維持や、完走するための注意事項について講義を行った。レース前のコンディションに関わる免疫力を高める食事や、体調を崩しやすい食事の注意について例をあげて説明した。完走するために重要なエネルギー補給について、レース3日前程度からの食事調整方法やレース中の補食のとり方をシミュレーションしながら考える機会とした。また、これらを現地で行うことを想定し、メニュー選択やおすすめの持ち込み食材について説明した。

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7回
担当	佃 文子
実施日	2015年 8月22日(土)
対象者数	22名
場所	トレーニングルーム
受講料	全13回 20,000円(ホノルル不参加の場合 15,000円)
実施形態	演習
概要	例年と同じく、ランニング障害を概説し、「それぞれの対処法について具体的に実技講習を実施した。 アイシングを行ったこともない受講者もあり、毎回基礎的な同じ内容の講習だが、この内容の重要性を感じている。円柱状のクッションや、テニスボールなどの取り扱いやすいコンディショニングツールも一般化してきており、リピーターの受講者が新人さんたちに指導するなど受講者同士の内容の充実化も見られた。 次年度は、事前に受講者に障害の既往などについて確認し、事前質問などに対応できるように準備できたらいいと思われた。 以上



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	藤松 典子
実施日	2015年 9月 26日（土）
対象者数	17名
場所	陸上フィールド ・ マルチアリーナ
受講料	全 13回 20,000円(ホノルルマラソン不参加は15,000円)
実施形態	講義・実技
概要	【ジョギング・マラソンのためのピラティス】 室内でウォーミングアップを実施し、ジョギングは大学外周とグラウンドの外周を約2km～6km実施した。 ピラティスは胸式呼吸の方法を練習後、マラソンに特化した筋の強化部位を選択して実施した。また、目標タイムで走るためには、筋の強化が必要であることを説明し、各自が自宅でもできるように実施例を紹介した。

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9回
担当	CSCSトレーナー　江見　亮輔
実施日	2015年10月3日(土)
対象者数	13名
場　所	第1ホール
受講料	全12回　20,000円(ホノルル不参加の場合　15,000円)
実施形態	実技
概　要	<p>1.目的 ホノルルマラソン完走を目指した基礎的トレーニングの実施</p> <p>2.概要 ホノルルマラソン完走を目指した中で必要となる基礎的なトレーニングの紹介、実施を行った。 トレーニングは、基礎的な動きを獲得するためのトレーニングに焦点を当て自体重を使用したトレーニングを行った。 以下、具体的な内容を示す。</p> <ul style="list-style-type: none">①肩関節トレーニング ・肩甲骨を中心とした肩関節の動作獲得②股関節トレーニング ・主にスクワットを中心とした股関節の可動域獲得③体幹トレーニング ・腹部、背部周辺の筋群の強化かつ固定を意識した動作の獲得④バランストレーニング ・片脚支持を基本としたバランス能力の獲得 <p>以上のトレーニングに加えて、トレーニングの基礎知識などの説明を行った。</p>

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	渋谷 俊浩
実施日	2015年 10月 10日（土）
対象者数	22 名
場所	第1ホール（講義）、陸上フィールド外周
費用	全13回 20,000円（ホノルル不参加の場合 15,000円）
受講料	講義・実技
概要	1.講義「レースペースで走る」 タイムトライアルの結果と持久係数からフルマラソンのタイムを推定する 【スタート前】 ①設定タイム表の資料配布 ②10km(5km)タイムトライアルの内容・注意事項説明 【トライアル後】 ③フルマラソン推定タイムの算出 ④質疑応答 2.実技「野外走」 グループ別の設定ペースで外周10km(5km)のタイムトライアル ①グループ別ウォーミングアップ: ジョグ、体操、ストレッチング ②グループ別に設定ペースでトライアル実施 ③ゴール順にグループ別クーリングダウン ④回復・着替え

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	2015年 11月 14日（土）
対象者数	12名
場所	大学周辺 ・ マルチアリーナ
受講料	全 13回 20,000円(ホノルルマラソン不参加は15,000円)
実施形態	講義・実技
概要	【長い時間ゆっくり走る】 お天気が心配されたが、偶然にも走っていた約3時間は殆ど雨に濡れる事はなかった。大学から志賀駅を超え、蓬萊駅で折り返し、比良駅まで戻り近江舞子の先を折り返した約17kmを7分/kmの速さで走った。 これまで10km以上走ったことがない方も仲間と走ることにより完走できた。

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！！ びわスポランニング教室 第12回
担当	藤松 典子 ・ 武田 哲子
実施日	2015年 11月 28日（土）
対象者数	15名
場所	大学周辺 ・ ダンス場 ・ トレーニングルーム ・ マルチアリーナ
受講料	全 13回 20,000円(ホノルルマラソン不参加は15,000円)
実施形態	講義・実技
概要	<p>前半は、大会期間までのトレーニングに必要な栄養摂取の講義を行った。「トレーニング効果を高める食生活」として、フルマラソンを走り切るための体作りに必要な食事量を把握する方法や、自身の体格を評価する方法などを伝えた。また、十分なトレーニングを行うための糖質摂取の重要性や必要量、糖質制限食の注意を紹介した。さらに、ランナーに多い貧血を予防するためのおすすめ食材の提案や、実際に貧血の可能性あるかどうかを専用測定器を用いてチェックしてもらった。</p> <p>後半は、ダンス場、トレーニングルーム、マルチアリーナで体力測定を実施した。</p> <p>種目は、体組成、握力、長座体前屈、上体起こし、立ち幅跳び、スクワット、反復横とび、20mシャトルランであった。諸連絡は旅行者よりの説明および注意事項後、マラソンに関する持ち物準備物を説明した。</p>

2015 びわすポランニング教室 第 13 回
～ホノルルマラソン本番～
12 月 9 日(水)～12 月 15 日(火)
事業報告

藤松 典子

本学スポーツ開発・支援センター主催公開講座「ホノルルマラソンを目指そう!! びわすポランニング教室」では初心者を対象に 6ヶ月間マラソン完走のための実と講義を実施し今年で 8 回目である。

集大成として参加者はホノルルマラソン本番に参加した。今回は教室参加者より 11 名とその家族 4 名の 15 名に藤松が帯同した。

ホノルルに現地時間で AM9:00 頃到着後、全員コンベンションセンターに大会のゼッケンを受け取りに行った。暖かいホノルルにクリスマスツリーはいささか不似合いな気がするが、大きなツリーが迎えてくれた。

コンベンションセンターではマラソン前の催しとして、ホノルル限定のグッズやウエアが販売されていた。テーピングテープや栄養ドリンクやゼリーなども多数紹介されていた。ゼッケンを受け取るとホテルのチェックインまでは流れ解散で各自自由行動とした。

参加者は、初日の夜は顔合わせということで夕食は皆で集まって食事をした。

翌日からの朝練習は自由参加であるが、6:00 より実施し全員参加した。暗いカピオラニ公園で 10 分程度のウォーミングアップ後、ダイヤモンドヘッドまでゆっくりジョギングをし、日の出を待ち写真撮影を楽しんだ。往復 6km 程度の距離であった。

2 日目も同様に 6:00 にホテルロビーに集合し、カピオラニ公園でウォーミングアップを行った後、土曜日であったためダイヤモンドヘッドから KCC マーケットまでジョギングをした。KCC マーケット(ダイヤモンドヘッドの朝市で土曜日のみ開催)に立ち寄り屋台の朝食を各自でとり、ダイヤモンドヘッドをジョギングで 1 周しホテルに戻った。屋台にはコナあわびやバーベキュー、ハンバーガーやロコモコ、アサイフルーツ、フレッシュジュース、野菜、果物、蜂蜜などが売られている。年々人が増え混雑している。

10 時から 12 月 12 日(土)の本番前日ということで、参加者とバスで現地下見を行い、コース、エイドステーション、トイレ等の確認後レクチャーを行った。

レクチャーの内容は、コースの注意点、特に暗い中でのダイヤモンドヘッドは道幅が狭く危険であること、また 15km あたりからの長い下り坂でスピードを出し過ぎないように注意した。前日、当日の食事や走るときの準備物(食べ物等)、前日の過ごし方について公開講座での講義の復習指導を中心に、4 時間台、5 時間台、6 時間台それぞれのコースでの時間配分や、日の出の時間と場所などを知らせた。

また、その時前日、当日、翌日の精神状態や疲労部位、準備物に関するアンケート用紙を配布し記入を指示した。参加者は初めてのフルマラソンの方が多く、多少緊張が見られた。

当日午前 2 時 30 分に宿泊ホテルのロビーに集合しバスでアラモアナホテルに移動して待機した。4 時に全員でスタート地点に向いスタートを待った。5 時にスタートの合図である花火の号音とともにいよいよマラソンが始まった。天候にも恵まれ気持ちよくスタートした。走り始めると各自のペースになり段々離れて行き見えなくなった。カピオラニ公園あたりはまだ暗かったが沿道の応援の人たちのテンションは高かった。ハイウェイの上が中間地点でハワイカイを回っての折り返しとなる。そこでびわスポの T シャツを探しお互いにエールを交わすのが恒例となっている。今回私は S さん、H さん、K さん、M さん、Ik さん、Iw さんを見つけエールを送った。ハイウェイを下りると 35km 過ぎくらいになるが、この頃から日が高くなり暑くなってくる。もう一頑張りダイヤモンドヘッドを上って下りるとカピオラニ公園に入る。今回初めてダイヤモンドヘッドの頂上の私設エイドでほんの少しのビールを頂いた。これが冷たくてとっても美味しく思わず「美味しい!!」と声に出して言ってしまった。聞くところによると、昨年までここでビールを配っていた方の息子さんでお父様が亡くなり遺志を次いで配られていたということだった。ビールの味もさることながらありがたいことでこのようなボランティアの方々に支えられている大会であると改めて感じた。様々な大会でそうであるように、42.195km を 23,000 人が走るためにどれだけの方々のボランティアに支えられているのか感謝を忘れてはならないと思う。

今回の大会では残念なことに教室初の 1 名途中 30km 地点で棄権をしたが、その他は無事完走および完歩することができた。

記録は以下のとおりである。

70 代男性	5 時間 40 分 17 秒	10 代男性	6 時間 39 分 11 秒	60 代男性	5 時間 41 分 29 秒
50 代男性	6 時間 39 分 12 秒	50 代男性	7 時間 5 分 48 秒	60 代男性	7 時間 5 分 49 秒
60 代男性	10 時間 14 分 44 秒	50 代女性	6 時間 7 分 42 秒	60 代女性	5 時間 40 分 39 秒
50 代女性	5 時間 29 分 29 秒	50 代女性	9 時間 17 分 18 秒	60 代女性	7 時間 28 分 49 秒
60 代女性	5 時間 43 分 27 秒				

夜は完走パーティーを開催した。ホノルルマラソン完走について感じたこと、ランニングを始めたきっかけ、今後の目標など一人ひとりにお話いただき楽しいひと時を過ごした。

翌日はマラソンのリハビリのため朝練と同じく早朝にジョギングを呼びかけたが、参加者はおらず一人でゆるゆるジョギングを実施した。最終日は帰国の日であったが、早朝に参加者 2 名と最後の日の出をジョギングしながら眺めた。全員無事帰国することができた。

