

福岡ランニングセンター(FRC)ニュース NO.35

発行日 2018年11月23日

発行責任者 西村文男

事務局 新日本スポーツ・福岡県連盟北九州事務所 〒806-0013 北九州市八幡西区清納1丁目1-10

TEL・FAX 093-662-9278

E-mail krc-fn@jcom.home.ne.jp

親子で走る！



11月18日(日)の第19回月例マラソンは朝方、今年一番の冷え込みとなりましたが、時間が経つにつれて暖くなり、絶好のマラソン日和となりました。コース沿いのコスモスの花も咲き誇り、ランナーを応援しているようでした。

この日、新しく月例マラソンに登録された方は4人で、これまでに登録された方は全部で219人になりました。今回の参加者は49名で、親子で走る姿が目立ちました。

久しぶりに参加された福岡ランニングセンターのファミリー会員の中島正継さんからバナナの差し入れがありました。小分けして、給水所に置いて参加者に食べていただきました。とても美味しかったです。また、スタッフの中村みどりさんから麦茶の差し入れ、同じくスタッフの富松裕治さんからコーヒーの差し入れがありました。

大会記録一覧表は裏面に掲載しています。また、インターネットで新日本スポーツ連盟のホームページでも見れます。

のおがた新春マラソンの参加者 1,420 名を超える

来年1月13日(日)開催の「第4回のおがた新春マラソン」は11月22日で参加者の募集を締め切りました。現在1,420名を受付けていますが、まだ集計中で最終的には1,450名位になりそうです。集計が終わればゼッケン番号を取り、年内に参加者宛にゼッケン番号を記載した受付ハガキを郵送します。

ランニングの基本① 全国ランニングセンター顧問 鳥井健次

これからランニングを始める人からベテランのランナーまで、より合理的なフォーム、技術、トレーニング方法などを身につけてもらうためには、基本が大切です。ランニングの基本をウォーキングにおいています。そこから合理的なジョギング、ランニングへと発展させています。

「ウォーキングの基本」

リラックスした立ち姿勢をチェックします。両足はほぼ肩幅に開き、腕は力をぬいてだらりと下げましょう。軽く胸を張って上体を起こし、目はまっすぐ前方を見て、あごの力を緩めて少し前に出します。ひざをやや緩め、少しお尻を引き上げるようにして、かかとに重心が乗る位置にします。家に大きな鏡があれば、確認してみましょう。リラックスした姿勢から歩き出すときに、体重移動を意識することが重要です。肩幅の2直線の上を右、左と重心を切り替えて歩きます。踏み出す足に体重を乗せ、かかとを踏むように足裏全体で着地します。腰高を意識し、腰からの自然な動きと体重移動をスムーズに行います。顔を上げ、楽な腕振りでリズムをとって歩きましょう。この基本動作を身につけることが大切です。

もうひとつのポイントが、「ひざ抜き」です。長く歩く秘訣は、着地の瞬間にひざの力を抜いて重力の反発を利用して歩くことです。階段を下りるときに自然とひざの力を抜きますが、その感じで平地を歩くイメージです。しかし、ひざを曲げすぎて腰が落ちてはいけません。ひざ着地でゆるめると同時に地面の反発を利用して伸ばし、あくまでも腰高で歩きます。

《役員だより》

10月下旬、鍛練と紅葉狩りを兼ねて久住へ。牧の戸峠駐車場は平日の朝7時過ぎにも関わらず、すでに満車状態。牧の戸峠～久住山～中岳～天狗ヶ城～牧の戸のコースを回る。途中、星生山の斜面を彩る濃淡様々の紅葉、中岳～天狗ヶ城左手眼下に見る御池のエメラルドグリーンを堪能し、所要約3時間半で牧の戸峠登山口に帰着。時間的制約があった為、かなり急ぎ足の山歩きだったが、久々にリフレッシュした一日であった。(田)