

① 3月の行事予定について

ようやく日差しも強くなり、朝晩の気温差も大きく、春の訪れを感じるようになりました。3月13日からはマスクの着用も個人の判断に委ねられることになり、屋外ではマスクを外せるのがうれしい限りです。

さて、マラソンシーズンも終盤をむかえ、全国各地で開催されている大会に参加する会員のみなさんの朗報を聞くのがとても楽しみでした。なかなか毎年調子よく結果を残すことがむずかしいことは、みなさんもご存知だと思います。健康的に走れば、年齢と共にタイムも下がり、記録をねらって練習量を増やせば、記録アップ以上に故障のリスクが高まります。自分のモチベーションをどの方向にみちびくかは人それぞれですが、近くに競い合える仲間がいるから、モチベーションが上がるのだと思います。もっともっと友達の和を広げていきましょう。

3月26日に下記のとおり総会を開催致します。1990年に創立したクラブも33年目を迎えることとなります。これもひとえに会員のみなさんがこのクラブを支えて来てくれたお陰だと感謝しています。やや年齢層も上がってきてますが、走る情熱は受け継がれていると思います。これからも毎週日曜の定例練習会を続けて、たくさんの仲間が訪れて親睦が深まる機会になることを期待してます。

② 例会コース計画

練習後にもストレッチや筋トレをやっていますので、みんなで楽しく続けていきましょう。

月末の大濠公園でのインターバルにも挑戦してみましょう。(200m+400m+1,000m) × 3本

月 日	コース方面	距離	スタート	⇄	⇄	⇄	⇄	中間点	⇄	⇄	⇄	⇄	ゴール
3月5日	室見ヶ丘	約18km	一の堰	河川敷	伊田尻橋	ローソク西入部	室見ヶ丘	西鉄バス金武	金武	飯盛	西部公園	西区側河川敷	一の堰
3月12日	小戸経由Payドーム	約16km	一の堰	姪浜	小戸公園	マリナ海側	愛宕浜	愛宕大橋	百道浜	ドーム海側駐車場	百道浜	室見駅	一の堰
3月19日	野外センター	約16km	一の堰	小田部橋	福重JCT	拾六IC	今宿青木	野外センター	今宿青木	拾六IC	福重JCT	小田部橋	一の堰
3月26日	大濠公園	約15km	一の堰	室見駅	藤崎	西新	唐人町	大濠公園インターバル	唐人町	西新	藤崎	室見駅	一の堰
4月2日	西公園	約20km	一の堰	室見駅	百道浜	福浜団地	西公園	福浜団地	百道浜	愛宕浜	愛宕神社	室見橋	一の堰
4月9日	野外センター	約16km	一の堰	小田部橋	福重JCT	拾六IC	今宿青木	野外センター	今宿青木	拾六IC	福重JCT	小田部橋	一の堰
4月16日	九大伊都ヶ丘入走	約24km	一の堰	小田部橋	福重JCT	今宿IC	徳永交差点	九大伊都ヶ丘入走	徳永交差点	今宿IC	福重JCT	小田部橋	一の堰
4月23日	大濠公園	約15km	一の堰	室見駅	藤崎	西新	唐人町	大濠公園インターバル	唐人町	西新	藤崎	室見駅	一の堰
4月30日	飯盛山	約15km	一の堰	河川敷	西部公園	飯盛神社	山鳥居	山中腹	山鳥居	飯盛神社	西部公園	西区側河川敷	一の堰

③ 臨時総会・兼第33回会員総会

- 会 場 室見団地集会所 早良区南庄5-3-2 (サニー室見店・はらきた幼稚園の近くです)
- 開催日時 令和5年3月26日 14:00～
- 概 要 運営方針及び規約の一部改訂 ※ お弁当なし、終了後に飲み物を準備します！

④ フルマソン目標タイムから見た練習目安 (月末の大濠インターバル1,000mの目安です)

フル目標	VDOT	1km	5km	10km	ハーフマソン
2時間40分	62	3分18秒	16分34秒	34分23秒	1時間16分
2時間50分	58	3分30秒	17分33秒	36分24秒	1時間20分
3時間00分	54	3分42秒	18分40秒	38分42秒	1時間25分
3時間30分	45	4分17秒	21分50秒	45分16秒	1時間40分
4時間00分	38	4分54秒	25分12秒	52分17秒	1時間55分
4時間30分	33	5分32秒	28分21秒	58分54秒	2時間10分

※VDOT:走力のレベル (ジャック・ダニエルズが提唱したパフォーマンスレベルを示す指標)

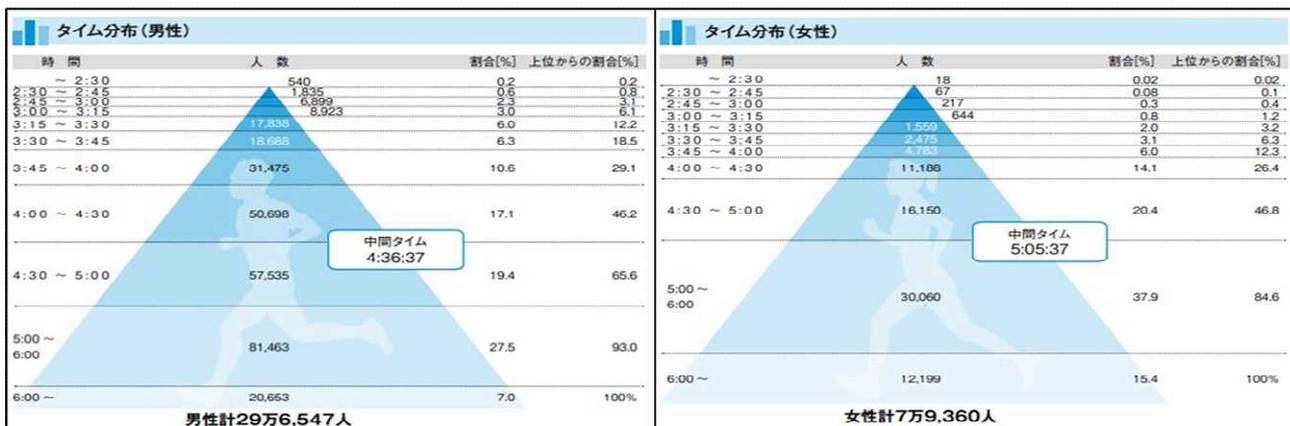
～フォームについての考え方～

マラソン練習では、同じ距離を同じタイムで走れたからと言って、同じ効果の練習ができたとは言えない。

どのような体調で走れたか、言い換えれば、出来るだけ楽に、疲れを感じることなく、同じ距離を同じタイムで走れたか。いかに、楽に速く走るか。そのために、効率のいいフォーム、トータルバランスなど、自分に必要なものを探求していくことが大切です。

⑤ フルマソン完走者の割合から見る男女差 (この割合から見ると約30分です)

●RUNNET全日本マソンランキング2018年度データ



	時間	2:30以内	2:30-2:45	2:45-3:00	3:00-3:15	3:15-3:30	3:30-3:45	3:45-4:00	4:00-4:30	4:30-5:00	5:00-6:00	6:00以上											
男性	割合	0.2	0.2	0.6	0.8	2.3	3.1	3.0	6.1	6.0	12.1	6.3	18.4	10.6	29.0	17.1	46.1	19.4	65.5	27.5	93.0	7.0	100
	人数	540	540	1835	2375	6899	9274	8923	18197	17838	36035	18688	54723	31475	86198	50698	136896	57535	194431	81463	275894	20653	296547
女性	割合	0.02	0.02	0.08	0.1	0.3	0.4	0.8	1.2	2.0	3.2	3.1	6.3	6.0	12.3	14.1	26.4	20.4	46.8	37.9	84.7	15.4	100
	人数	18	18	67	85	217	302	644	946	1559	2505	2475	4980	4783	9763	11188	20951	16150	37101	30060	67161	12199	79360

※ フルマソン完走者の割合から見る男女差は約30分

●世界6大マソンのエントリーできるタイムの男女差

大会名	東京マソン	ロンドンマソン	ボストンマソン	ベルリンマソン	シカゴマソン	ニューヨークシティ
定員	37,500人	20,000人	31,500人	40,000人	45,000人	53,000人
年齢別資格	エリート枠	エリート枠	45~49歳	45~59歳	40~49歳	45~49歳
男性	2:21以内	2:45以内	3:20以内	2:55以内	3:20以内	3:05以内
女性	2:52以内	3:15以内	3:50以内	3:20以内	3:50以内	3:38以内
タイム差	31分	30分	30分	25分	30分	33分

⑥ 大会完走者情報

大会名	北九州マソン2023	完走者	順位	記録
開催日	2023年2月19日	江口 尚志	-	2時54分21秒
場所	福岡県北九州市	田村 昌大	-	3時39分56秒
種目	フルマソン	西岡 美也子	女子1位	3時40分04秒
参加者		鍋山 直子	-	3時43分53秒
		増本 吉将	P B	3時46分20秒
		田辺 晃	-	3時46分58秒
		中本 真生	-	4時14分57秒
		加藤 佳英	-	4時16分09秒
		渡邊 秀雄	-	5時28分06秒

大会名	熊本城マソン2023	出走者	順位	記録
開催日	2023年2月19日	松下 宗之	P B	4時38分16秒
場所	熊本県熊本市	-	-	-
種目・参加者	フルマソン 10,428人	-	-	-

大会名	玉名いだてんマソン2023	出走者	順位	記録
開催日	2023年2月26日	又木 潤一郎	-	3時24分10秒
場所	熊本県玉名市	-	-	-
種目・参加者	フルマソン 10,055人	-	-	-

大会名	第75回香川丸亀ハーフマソン	出走者	順位	記録
開催日	2023年2月5日	松井 康祐	男子91位	1時19分09秒
場所	香川県丸亀市	藤野 孝司	男子236位	1時31分26秒
種目・参加者	ハーフマソン 約10,000人	-	-	-