

平成30年度(2018)

## 第3回 合同研修会

本日の内容

			司会 理事
開会の言葉	9:30	会長あいさつ、 本日の流れについて	林 会長 鈴木理事長
実践発表	9:45～		

- ① 本部発表 会員アンケート集計報告  
千葉マスターズ陸上競技連盟の実態について

12-0102 鈴木 久一 M70

質疑応答・交流会 ～ 10:40 (会員の声を伺う)

休憩 移動

時間 11:00～12:00

場所 県総合スポーツセンター内 スポーツ科学センター

1階 形態体力測定室

案内講師 河田 絹一郎 氏による (トレ担 大竹 稜、主事 渡邊 大貴 )  
健康維持と競技力向上の手立てそして施設見学

事務連絡 12:00 解散

日時 2019年2月16日(土) 9:30～12:00

場所 県総合スポーツセンター内 宿泊研修所 第3研修室

NPO 法人 千葉マスターズ陸上競技連盟



3、日常生活で注意を払っていることがありますか。どのようなことですか。

はい 30                      いいえ 13                      他 2                      計 45

具体的内容 ( )

- 1 M80 現在走ってないですが、何とか走りたい気持ちがあるので、朝の起床から始まって、ウォーキングから規則正しく一日を過ごしたい。
  - 2 M75 怪我、風邪
  - 3 M75 無理をしない。できるだけ体を動かす。
  - 4 M75 故障中である為、如何にして直すか？
  - 5 M75 動作→運動、疲労防止&疲労解消
  - 6 M70 バランスの取れた食事、ウォーキング&ランニング
  - 7 M70 体重を増やさないこと
  - 8 M70 階段はできるだけ2段で昇る
  - 9 M65 準備をしっかり、時間に余裕を持つ、健康に気遣う
  - 10 M65 間食や食べ過ぎに注意している
  - 11 M65 ストレッチ・散歩
  - 12 M60 歩くことを多くする
  - 13 M55 睡眠時間の確保
  - 14 M55 毎朝の軽いストレッチ、会社へ行ってからのラジオ体操などしっかり行い柔軟性を保つこと
  - 15 M50 体調管理、怪我防止
  - 16 M50 極力、動きに動きに負荷を掛けるようにしています
  - 17 M50 食事、サプリメント
  - 18 M50 血圧
  - 19 M45 食生活
  - 20 M45 食事
  - 21 M45 日々のトレーニングで体脂肪を落とす。
  - 22 M45 ストレッチ、マッサージ
  - 23 M35 日々のストレッチ、体の柔軟性を保つことです
  - 24 M24- 食生活
- 1 W70 食事、睡眠、休養
  - 2 W55 仕事でまとまったトレーニングの時間は、ほとんど取れないので、ちよつとした時間に勉めて体を動かしたり、筋トレを入れている
  - 3 W45 食生活
  - 4 W24- ストレスをためない

4、日常の生活状況の記録を取っていますか。

はい 15                      いいえ 30                      計 45

具体的内容 ( )

- 1 M80 日記を付けています。昨年の今日はどうしてたかな？ということで昨年の日記と見比べてたりしています。
- 2 M75 スポーツ、農業、血圧の記録をしています。
- 3 M75 体重、体温の測定
- 4 M75 体温、心拍数、血圧&体側計
- 5 M70 歩行数
- 6 M60 体重、血圧
- 7 M65 スマホでスケジュール管理
- 8 M65 1ヶ月に1回は、体組計で計測
- 9 M55 ランニング日誌を付けている。
- 10 M50 毎月2回の献血
- 11 M50 朝、晩 血圧の測定
- 12 M45 すいみん、食事(サプリメント)、入浴
- 13 M40 簡単に手帳のダイアリー欄にきろくします

14 M35 よい走りのできた時の生活リズムを記録しています

5、日常のトレーニング内容を記録していますか。

はい 24

いいえ 21

計 45

具体的内容 ( )

- 1 M80 ウォーキングの途中のポイント地点で腕の振り、モモの振り上げその他等、数回繰り返しやったりしています
- 2 M80 走った距離を計時している
- 3 M75 トレーニングというか、スコア記録とかしています。
- 4 M75 気温、天候、走行距離
- 5 M75 ビフォーとアフターのケアのトレーニング、ロング、ビルドアップ、インターバル
- 6 M70 トレーニングの内容とタイム
- 7 M70 ジムで筋力トレーニング 1~2回/週
- 8 M65 エクセルの表にて走行距離を記録
- 9 M65 内容は記録していないが、日記にはトレーニングの実施日だけが分かる
- 10 M50 体調管理、怪我防止
- 11 M50 走行距離数、トレーニングの内容
- 12 M50 エクセルに内容を記入
- 13 M55 ランニング日誌を付けている。
- 14 M45 日々のトレーニング内容を決め、表を作成。毎日○を記入 (全部を毎日するつもりではない)
- 15 M45 日記程度で記録しています。
- 16 M45 練習日誌
- 17 M45 距離、タイム
- 18 M40 走行距離と時間
- 19 M40 時間と距離
- 20 M35 よい走りのできた時の感覚を記録しています

1 W60 練習内容、ペース、距離、タイム等

2 W45 ランニングウォッチでランニングのデータを記録しています。

3 W35 腹筋、背筋、腕立て回数記入

6、1週間のトレーニング時間はどのぐらいですか。

	月	火	水	木	金	土	日	合計
例	休み	1	2	1	1	2	1	8 H
1週目								H
2週目								H

M80 現在ウォーキングだけ(w)です。毎日1h程度です。唯、第1, 3日曜日は、1h半のウォーキングに参加しています。

		月	火	水	木	金	土	日	クラス	合計
1	1週目	休み	40分	休み	40分	休み	40分	休み	M80	2 H
1	2週目	40分	休み	40分	休み	40分	休み	40分	M80	2.6 H
2		1.5	2	2	2	2	1	1	M75	11.5 H
3	1週目	1	1	1	1	1	1	1	M75	7 H
3	2週目	1	1	1	1	1	1	1	M75	7 H
4	1週目	休み	1	2	1	1	2	1.5	M75	8.5 H
4	2週目	休み	1	2	1	1	2	1.5	M75	8.5 H
5	1週目	ジム水泳	3	2	3	2	地方遠征競技毎週		M75	10 H
5	2週目	ジム水泳	3	2	3	2	地方遠征競技毎週		M75	10 H
6	1週目	2卓球	1 w	1 w	2卓球	2卓球	1 w	1 w	M70	10 H
6	2週目	1 w	2卓球	休み	2卓球	1 w	1 w	休み	M70	7 H
7	1週目	1	1	休み	1	1	1	休み	M70	5 H
7	2週目	1	1	休み	1	1	1	休み	M70	5 H
8	1週目	3	2	3		3		2	M70	13 H

8	2週目	3	2	3		3	2		M70 13 H
9		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	M70 11.5 H
10		定期的にできない。週に2日位							M70 3~4 H
11	1週目		2				2		M70 4 H
11	2週目		2				2		M70 4 H
12	1週目	曜日は特に限定せず、一週間の内、平均3~4日程度実施。							M65 H
12	2週目	一日のトレーニング時間は、1時間30分程度45分ランニング残りは筋トレ							
13	1週目	週に2~3日程度。							M65 2~3 H
13	2週目								
14	1週目	1.5	休み	1.5	休み	休み	2	休み	M60 5 H
14	2週目	1.5	休み	1.5	休み	休み	2	休み	M60 5 H
15	1週目	0.5	1.5	休み	0.5	0.5	2.5	1	M55 6.5 H
15	2週目	0.5	1.5	休み	0.5	0.5	2.5	1	M55 6.5 H
16	1週目	1.5	1.5	1	1.5	休み	2	休み	M55 7.5 H
16	2週目	1.5	1.5	1	1.5	休み	2	休み	M55 7.5 H
17	1週目	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	1	1	M55 3 H
17	2週目	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	1	1	M55 3 H
18	1週目	2		0.5	2		0.5	2	M50 7 H
18	2週目		0.5	2		0.5	2		M50 5 H
19	1週目	休み	1	2	1	休み	2	1	M50 7 H
19	2週目								M50 H
20		1	1	1	1	1	4	4	M50 13 H
21	1週目	1	1	1	1	1	1	1	M50 7 H
21	2週目	1	1	1	1	1	1	1	M50 7 H
22	1週目	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	M50 3.5 H
22	2週目	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	M50 3.5 H
23	平均	0~1.5	同左	同左	1.5	1	0	1~2	M45 6~8 H
24		平日に週1回2時間、土に2時間、その他毎日10分程度							M45 4 H50分
25	1週目			1			3		M45 4 H
25	2週目			1			3		M45 4 H
26	1週目	2			2			2	M45 6 H
26	2週目		2		2			2	M45 6 H
27	1週目	休み	1		1	1.5		2	M45 5.5 H
27	2週目	休み	1.5		1			2	M45 3.5 H
28	1週目	休み	休み	休み	休み	休み	休み	1	M45 1 H
28	2週目	休み	休み	休み	休み	休み	休み	1	M45 1 H
29	1週目	休み	1	2	1	1	2	1	M45 9 H
29	2週目	休み	1	2	1	1	2	1	M45 9 H
30	1週目	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	M40 3.5 H
30	2週目	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	M40 3.5 H
31	1週目		1		1		4	3	M40 9 H
31	2週目		1		1		4	4	M40 10 H
32	1週目	3	2	2	3	3	3	2	M40 18 H
32	2週目	3	2	2	3	3	3	2	M40 18 H
33	1週目	1時間	30分	1時間	30分	1時間	30分	30分	M35 5 H
33	2週目	1時間	30分	1時間	30分	1時間	30分	30分	M35 5 H
34	1週目	休み	3	3	3	休み	3	2	M24- 14 H
34	2週目	休み	3	3	3	休み	3	2	M24- 14 H
35		休み	1.5	休み	1.5	休み	2	2	W70 7 H
36	1週目	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7	W60 5 H
36	2週目	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7	W60 5 H
37	1週目						30分	30分	W50 1 H
37	2週目						30分	30分	W50 1 H
38	1週目	1	2	休み	休み	2	休み	1	W45 6 H
38	2週目	1	2	休み	休み	2	休み	1	W45 6 H
39			1		2		1	2	W35 6 H
40	1週目	10分	10分	10分	10分	10分	1	10分	W24- 2 H
40	2週目	10分	10分	10分	10分	10分	1	10分	W24- 2 H

41 M45 今はしていない。

7、年間を通じて心掛けていることは何ですか。

- 1 M80 現在ウォーキングだけです。毎日1h程度です。唯、第1, 3日曜日は、1h半のウォーキングに参加しています。この繰り返しを行っていき、たまにジョギングをしながら走ってみたいと思っています。
- 2 M80 体調をくずさないで、練習出来ること
- 3 M75 股関節、腰が痛くならないように無理をしない。
- 4 M75 自分の健康状態のチェック等
- 5 M75 B a t t e r 練習と故障しないようストレッチ、補強運動等
- 6 M70 強度が高い短距離練習は中2日以上空ける。その他は極力毎日実施
- 7 M70 病気をしないこと
- 8 M70 続けること
- 9 M70 トレーニングの継続
- 10 M70 ケガをしないこと、前兆を察知すること
- 11 M65 規則正しい生活
- 12 M65 十分な睡眠と規則正しい生活に心掛け、過労の時は十分体を休める
- 13 M65 ストレッチ・散歩
- 14 M60 体重を増加させない
- 15 M55 故障しないこと
- 16 M55 ケガをしないこと
- 17 M55 タイムが落ちないように、まずは体力維持、太らないようにすること
- 18 M50 メリハリを付け、十分な体及び筋肉のリカバリーをすること
- 19 M50 体重の維持と筋力のアップ、体調管理
- 20 M50 月間300km走破、毎月の市民レース参加、審判活動参加
- 21 M50 疲労をためない
- 22 M45 けがしないこと
- 23 M45 陸上競技場に足を運ぶ
- 24 M45 継続
- 25 M45 身体のバランス（必要以上にウエイトトレをしない）、食事
- 26 M45 ウォーミングアップはしっかりとやり、ケガの予防をする
- 27 M45 筋肉量を増やし、体重を落とす。
- 28 M45 家族と仕事優先
- 29 M40 姿勢 歩き方
- 30 M35 ストレッチでよい体調を保つことです。無理はしない。疲労を溜めない
- 31 M24- 体調管理

- 1 W70 体調に気を付ける
- 2 W60 練習内容、ペース、距離、タイム等
- 3 W55 体調管理、食生活、仕事が忙しいけれど、合間に努めて体を動かす
- 4 W45 体力が落ちないように気を付けています。
- 5 W35 健康、ケガに気を付ける。
- 6 W24- なるべく太らないこと、運動不足にならないようにする。

8、日頃トレーニングに関する情報をどのような手段で手に入れていきますか。

- 1 M80 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 2 M75 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 3 M75 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 4 M75 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 5 M75 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 6 M70 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 7 M70 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 8 M70 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 9 M70 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 10 M70 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 11 M70 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 (経験)
- 12 M65 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )
- 13 M65 テレビ・ラジオ・ネット・新聞記事・仲間の口コミ・陸上誌・専門書・健康誌が中心・他 ( )



25	M 4 5	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
26	M 4 5	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
27	M 4 5	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
28	M 4 5	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
29	M 4 5	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
30	M 4 0	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
31	M 4 0	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
32	M 4 0	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
33	M 3 5	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
34	M 2 4-	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
1	W 7 0	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
2	W 6 0	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
3	W 5 5	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
4	W 4 5	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
5	W 3 5	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)
6	W 2 4-	(県民健康体力測定実施	スポーツ選手体力測定実施	実施していない	機会があれば実施したい)

- 1 M 7 5 月2回 個人契約のメディカルトレーナーのチェック&年1回の人間ドック
- 2 M 6 5 体力測定は実施していないが、普段の運動で見当はつく
- 3 M 5 0 職場の体力測定及び毎月のタイムレース (5 km)

10、このアンケートで会員から聞きたいテーマは何ですか。次回の候補に利用します。

- 1 M 8 0 2020年からの日本陸連との関係、どうしてこうなったのか知りたいです。
- 2 M 7 5 体力テスト
- 3 M 7 5 どのような場所で練習していますか。
- 4 M 7 5 駅伝大会等M70等を入れてもらいたい。M70の追加改正等
- 5 M 7 0 練習の量と内容
- 6 M 6 5 日頃の練習内容は、どんなですか？
- 7 M 6 5 このアンケートの結果を知りたいと思います
- 8 M 5 5 練習場所、練習時間、練習内容について
- 9 M 5 0 効果的な体幹強化方法
- 10 M 4 5 特になし
- 11 M 4 5 トレーニングの場所や方法等
- 12 M 4 5 選手権の参加標準記録設定、持記録順に組を分けるなど
- 13 M 4 5 モチベーションの維持について
- 14 M 3 5 体調の管理の仕方、食事法
- 15 M 2 4- トレーニング内容

1 W 4 5 大会前後の食生活について

☆ 2018 日本陸連登録について

2、私の考えは下記の [ ① . ② . ③ . ④ . ⑤ ] です。

① 2018年度よりマスターズ登録並びに日本陸連の登録をします。

M75、M70、M70、M65、M55、M50、M45、M45、M40、M35、M24-、  
W70、W55、W45、

② 2020年度よりマスターズ登録並びに日本陸連の登録をします。

M75、M75、M55、M50、  
W35

③ 2019年度までマスターズ登録をします。

W50、

④ 2年間の移行期間中に、自分の健康そして周囲の動向を見極めて決めたい。

M80、M80、M70、M65、M65、M60、M50、M45、

⑥ その他

1 M80 マスターズ陸上と日本陸連との関係、どうしてこうなったのか？

2 M65 年度登録だけで、6700円の意義が感じられないので2020年以降の登録について考えます。なぜ日本陸連登録なのか？

3 M55 年間の登録量が合計6700円というのは負担が大きい。少しでも続けやすいようにして頂きたい。

4 M50 県統一のユニホームを作ってはどうですか

5 M50 1988年より継続登録中、今後も登録予定

6 M45 2016年度宮城、マスターズ登録並びに陸連登録をしています。マスターズ登録の際陸連登録をしなければならなかった。

7 M45 今まで通りに、千葉マスターズ登録並びに所属チームでの陸連登録にて競技に参加致します。

8 W60 2019から両方登録予定

9 M45 以前より加入済み

10 M40 以前より加入済み