

# 千葉マスターズ 2019年度 第4回 合同研修会

Date

No.

日時 2020年2月15日(土)

場所 県総合スポーツセンター内 ①研修所 ③研修室

テーマ 私のトレーニング法について

発表者 ③支部 大野繁樹 登録番号 12-0371

1942年生まれの77才です。1994年の入会で約20年間は短距離を主に走ってきました(100m, 200m, 100mハードル)。この練習トレーニングは家のまわりの道路、中学校の運動場を走らせてもらったりしていました。ハードルはマスターズの先輩が不用になったと頂きました物を自分用に塩ビパイプ製の物を、寸法を合わせて使っていました。

時々、リレーの走者に走らせて頂いた事もありました。

7年位前に右足のアキレス腱を痛めてしまい走りなくなっていました。当時は走りなくなるとマスターズをやめようと思いましたが、でもこれ迄一歩も走ってきた仲間、役員の方から声をかけられ、競技を見ているとやめられません。それではどうするか、走らない種目で砲丸投と重量投をやってみる事にしました。しかし、利足のアキレス腱を痛めている。上腕二頭筋の利腕の右を痛めている中での競技は記録が伸びません。そこで、私も他の人の様に7.2kgの鉄球を振り回せなにかとやってみて、左の上腕二頭筋も痛めてしまいました。

今は競技に参加できれば良いという状況ですが、それでも私用の練習具は設定し持っています。砲丸投用には5kgの鉄アレイ、重量投用には7.5kgのバーベル用円盤にヒモを付けて投げられる様にした物を使って、記録会、選手権大会の前には少し投げる練習をしています。

現在、マスターズの陸上競技の外にグラウンドゴルフ、スタックゴルフも実施しております。10年位やっています。優勝のチャンス十分です。高年齢になって来ましたが、連続登録30年にも近くなってきました。ケガをしない、ムリをしないで練習ができる様にして記録会、選手権大会に参加できるように頑張っていきたいと思っております。



2020/01/19



|    |    |    |   |      |   |    |    |     |
|----|----|----|---|------|---|----|----|-----|
| 男子 | 17 | 女子 | 2 | 性別不明 | 1 | 総計 | 20 | 記録会 |
| 男子 | 3  | 女子 | 0 | 性別不明 | 0 | 総計 | 3  | 選手権 |
| 男子 | 2  | 女子 | 0 | 性別不明 | 0 | 総計 | 2  | 他   |

## 3、どのような場所で練習をしていますか。 場所、利用可能日、利用料金等

- 1 M80 自宅前の路上。
- 2 M80 週一、青葉の森陸上競技場 2時間220円 (千葉市在住65歳以上であれば減免利用できます。)
- 3 M75 河川敷(自転車ロードコース)距離看板を利用。毎日自由に練習できます。
- 4 M75 自宅周辺空き地、制限なし、無料。自宅周辺で周囲に危険のないように少しやるだけです。
- 5 M70 公園、道路
- 6 M70 佐倉岩名陸上競技場、水曜日、土曜日、200円有志による練習日、月2~3回参加。  
通常は家の周回道路上、近くの公園
- 7 M70 船橋陸上競技場及び手賀沼周辺道路
- 8 M70 海浜大通りを含むロード
- 9 M65 青葉の森公園内、アリオ蘇我近辺
- 10 M65 近隣中学校のグラウンド
- 11 M60 県立柏の葉公園(野球場周辺が、競技場は土日の空いているとき、年10回程度70円/時)
- 12 M60 成田市 中台陸上競技場 100円
- 13 M55 近所の遊歩道(船橋市 海老川)
- 14 M50 岩名運動公園、占有利用日、月2回の休場日以外は利用可能。市内200円、市外300円
- 15 M50 江戸川河川敷、葛飾区奥戸総合スポーツセンター、毎週月・水・金 2時間300円
- 16 M45 白井運動公園
- 17 M45 単身赴任、平日夜 埼玉の一周500m (ゴムチップ舗装、100m毎にライン) の公園、108mの坂、土曜は岩名
- 18 M40 稲毛海浜公園、花見川サイクリングコース日中0円
- 19 M40 オフシーズンは近所のランニングコース、トレーニングジム2h/360円。シーズン中は青葉の森競技場2h/220円
- 20 M40 通勤
- 21 M25 卒業した学校で行っている。
- 22 M25 白井陸上競技場、船橋陸上競技場
- 23 青葉の森競技場2h/220円、スポーツセンター、木曜日。
- 24 W75 近くの海老川の遊歩道、自分の空いている時間。
- 25 W70 雑木林、坂道、料金 0円

## 4、岩名陸上競技場・船橋陸上競技場・天台サブトラ等での利用状況はいかがですか。具体的内容 (個人・仲間と) 情報源・岩名・船橋の練習会は、千葉マスホームページ参照

- 1 M80 まだ行ったことがありません。
- 2 M75 個人
- 3 M75 他に練習には出かけません。
- 4 M70 今まで2回、松山下公園競技場(印西市)個人で1回100円
- 5 M70 仲間と・岩名 土曜日は中・高校生の練習が活発、混雑を避けて12時~14時で練習。
- 6 M70 仲間と船橋陸上競技場
- 7 M70 トラック練習はなし
- 8 M65 使用していない。
- 9 M65 陸上競技場の個人利用では、走高跳の練習が出来ない状況です。
- 10 M60 利用していない。
- 11 M60 仲間と岩名、千葉マスホームページ参照。仕事が休みならばします。
- 12 M55 なし
- 13 M50 個人で岩名陸上競技場練習
- 14 M50 全く利用していない。
- 15 M45 特にありません。白井陸上競技場を使おうと思っています。
- 16 M45 土曜の岩名陸上競技場の練習会に参加。  
岩名・船橋→行くまで時間が掛かる。天台→土日はほとんど使えない。仕事終わりに浦安を利用しています。
- 17 M40



- 18 M40 競技レベルが違いすぎるので一緒に練習が出来ない。(偶然一緒に練習したことがある)
- 19 M40 特になし
- 20 M25 利用していない
- 21 M25 個人で週末、船橋陸上競技場で練習しています。
- 22 個人
- 23 W75 船橋陸上競技場の日程は、いつも頂いていますが、時間が合わずほとんどいけません。
- 24 W70 利用したことがありませんので知りません。

5、どのような練習内容ですか。情報源・ 具体的内容 ( 練習量・時間 )  
 ( 補強運動中心・ランニング中心・ダッシュ等短距離中心)

- 1 M80 ほぼ毎日①ストレッチングと補強30分。②早足散歩20分。③草刈り60分小学校の通学路、ボランティア体幹強化に最適です。④100m2~3本⑤スタート練習3~5本
- 2 M80 Jogging 10分~20分。円盤投げ 30分。dash 30分。
- 3 M75 ランニング中心 1日10km前後約1時間30分位。
- 4 M75 今は走れないので砲丸、重量用に近いものを作って利用しています。
- 5 M70 50mダッシュ×4本、巾とび15m×5本、垂直とび20回×5本、急坂ダッシュ30m×20本
- 6 M70 2時間。合同アップ~短距離、跳躍グループに分かれて練習。
- 7 M70 時間走及び距離走
- 8 M70 15~20k 1時間30分~2時間、Jog中心
- 9 M65 スロージョギング 10km程度、週2~3回は、700mペース走を2~3本
- 10 M65 ダッシュ等短距離中心。時間があれば1時間~1時間30分
- 11 M60 土日、祝日各1~1.5時間程度、ダッシュ等短距離中心(40m~100m)  
 ②テレビ、インターネット
- 12 M60 ランニング中心・2時間
- 13 M55 マラソンシーズン：ロング走、ペースランニング、Bu、インターバル。トラックシーズン：インターバル、Bu、PR。
- 14 M50 約3時間ドリル、基本運動、インターバル、レペティション、ダッシュ等
- 15 M50 河川敷は、Jog中心 1時間、奥戸スポーツセンターは、スパイク装着短路ダッシュ中心 2時間
- 16 M45 週1回のランニング程度、時々ダッシュを入れる。
- 17 M45 ダッシュ等短距離中心。冬季：200m走の走り込み、ラダー。現在 平日：ラダー、200m1, 2本、坂ダッシュ2本 土：ラダー、スタートダッシュ、200m1, 2本、やり投げ
- 18 M40 土日 4~5時間 長めの距離 ペース走 ビルドアップ。平日 1時間短めの距離 インターバル・走り込み→200-150-100-50×1~2、300-100-50×1、150-100-50×2のうち1つ 2h。跳躍→助走練習トラック&ピット2~3本、3歩リズムジャンプ左右2本ずつ。短中助走跳躍3~6本。補強腹筋50回×24セット2h~3h
- 19 M40 0×2のうち1つ 2h。跳躍→助走練習トラック&ピット2~3本、3歩リズムジャンプ左右2本ずつ。短中助走跳躍3~6本。補強腹筋50回×24セット2h~3h
- 20 M40 ダッシュ
- 21 M25 専門練習を中心に2時間程度
- 22 M25 ダッシュ等短距離中心。
- 23 ダッシュ等短距離中心。1時間
- 24 W75 1~2時間補強運動を中心に、1人なのでつい簡単に済ませてしまいます。
- 25 W70 不明

6、どのような①体幹強化練習をしていますか。②効果はいかがですか。  
 具体的内容 (③ネット検索項目・ ④雑誌名・ )

- 1 M80 ①元々体操競技出身(中高まで)なので当時の柔軟体操と補強運動中心。倒立40~50秒含む。  
 ②ガンで67kg~37kgまで減ったが6年掛けて57kgまで回復。
- 2 M80 ①鉄アレー 片腕 10kgで肩まで100回上げ下げ 腹筋 200回 腿上げ 100回 水泳 20分間。②余り感じない。
- 3 M75 特になし。
- 4 M75 運悪く、アキレス腱を痛めた上に、上腕二頭筋を右、左ともに一本ずつ切っており条件悪いです。
- 5 M70 鉄棒にぶら下がって腹筋、垂直とび時に両足もも上げ。
- 6 M70 腕立伏、腹筋、背筋、スクワットと各5分で構成された筋トレ番組ビデオで毎朝トレ実施。効果未。  
 ③NHK 5分間筋肉体操。
- 7 M70 特になし



- 8 M70 特になし
- 9 M65 ラジオ体操を毎日。筋力維持できている感じ。
- 10 M65 腹筋、腕立て等の筋力トレーニング。
- 11 M60 体操(体前屈、回旋など)、腹筋。柔軟性の維持、贅肉防止。
- 12 M60 他の人の見様見真似、ヨガ教室、マッサージの先生から。
- 13 M55 上半身、下半身を1日ごとに
- 14 M50 鉄棒等効果はあまり実感できないが、必要なトレーニング。③陸上体幹トレーニング
- 15 M50 スポーツセンターのジムでウェイトトレーニング。
- 16 M45 特になし
- 17 M45 自宅で腹筋・背筋・横腹筋、スクワット、デッドリフト他週3回程
- 18 M40 効果はやらないよりは少しましぐらい③青トレ  
腹筋トレーニング。現役時代の種目に加え、ネット動画で良いものを取り入れる。腹筋は肥大したが成果はこれからのシーズン
- 19 M40 特になし
- 20 M40 特になし
- 21 M25
- 22 M25 ジムでウェイトトレーニングしています。
- 23 自己流
- 24 W75 特になし、簡単なものがあれば教えてほしい。
- 25 W70 毎週1回テニス2時間。効果はまだ出ません。

#### 7、モチベーションの維持方法を伺いたい。②情報源・

- 1 M80 楽器(トランペット、フルート、ギター、ベース等)演奏の経験を生かしてメトロノームを活用、ペース配分を身体にたたき込んでいる。
- 2 M75 試合の種目によって、長、短、ダッシュ方法を取り入れる。
- 3 M75 特になし
- 4 M70
- 5 M70 なし
- 6 M70 400mのタイムでアンダーエイジを目標にして、走力、体力、メンタルの維持強化に努めている。
- 7 M70 1週間に3日程度の練習(仕事の都合上)
- 8 M65 参加大会を決めて、それに向けて走っている。
- 9 M65 健康維持が目的であることを意識しています。
- 10 M60 マスターズ陸上への参加(年2回)千葉1回、茨城1回、速く走ることへの憧れを持つこと。  
②テレビ、インターネット
- 11 M60 記録に挑戦
- 12 M55 マスターズ記録達成
- 13 M50 非常に難しいことだが、考えすぎない。楽しく練習をする。ルーティーンを決め同じサイクルで練習、試合に出る。②中高生、一流選手の練習を見る。
- 14 M50 とにかくタイムを短くしたいという欲。
- 15 M45 記録のイメージ、目標の設定。
- 16 M45 facebookで友人たちの日々の練習内容や試合結果を見ている。
- 17 M40 同じ走力の相手を見つける。そいつに負けないようにする。
- 18 M40 大会へ出場と記録をもとに目標をたてる→結果を求める
- 19 M40 特になし
- 20 M25 年齢を理由にしない。
- 21 M25 定期的に大会へ出場する。
- 22 自分の現状をどこまで維持できるか
- 23 W75 80歳までは出場するを目標にしています。
- 24 W70 毎日1時間ランニング。

#### 8、どのような体調管理をしていますか。②情報源・

- 1 M80 規則正しい生活(5)、いろいろな楽器の個人レッスン、演奏、合奏を楽しんでストレス発散。
- 2 M80 よく寝て、良く休養する。
- 3 M75 一日の行動範囲を一定に保つこと。
- 4 M75 上腕二頭筋をこれ以上痛めない様に注意しています。日常生活に影響なし。



- 5 M70 三日の練習後一日は休み。
- 6 M70 特にない。自然体。敢えて言えば、自宅ではアルコールはノンアルコールに徹している。
- 7 M70 特になし
- 8 M70 雨天、疲労時には休む。
- 9 M65 外出から帰ったらうがい手洗い励行。飲み過ぎ食べ過ぎに注意。
- 10 M65 特別なことはしていません。
- 11 M60 毎日の体操、ストレッチ、腹筋20回、腕立て伏せ20回、勤務先建物の階段利用(毎日1階から9階まで上がる) ②特になし
- 12 M60 体中の筋肉に、軽い負荷を掛ける。全身の筋肉をくまなく使う。  
②友人、TV、インターネット
- 13 M55
- 14 M50 食事、休息、入浴
- 15 M50 定期的に運動。夕食は炭水化物抜き。
- 16 M45 毎日少しずつでも体を動かす。
- 17 M45 規則正しい生活。
- 18 M40 あまり気にしない。
- 19 M40 一日3食バランスの良い食事、睡眠。
- 20 M40 特になし
- 21 M25 手洗い、うがいの心がけ。
- 22 M25 お酒をできるだけ飲まない。
- 23 食事量の減量。
- 24 W75 少し練習が遠のくと、すぐ筋肉が落ちて困っています。
- 25 W70 鉄棒にてウォーミングアップ ②マッサージケア

9、どのような食生活をしていますか。②情報源・

- 1 M80 6年前胃がんと食道がんを併発、両方とも切除のため、食事は一日6~7回に分けてとっている。
- 2 M80 米は一日一食、めん類 1食、1日2食
- 3 M75 消化の良い野菜中心、魚、肉は少々。
- 4 M75 朝、アイビスミルクに鉄+コラーゲン。3度の食事は、できるだけ多く食べるようにしています。
- 5 M70 小食、粗食、納豆、豆腐、野菜中心。
- 6 M70 特に拘りない。筋トレ後にサプリメントぐらい。
- 7 M70 特になし
- 8 M70 気にしていない。
- 9 M65 女房の手料理にお任せ。3度3度定時に食事する。
- 10 M65 普通
- 11 M60 栄養のバランスに気をつける程度。胃腸栄養補給薬(エビオス)毎日服用。
- 12 M60 魚、野菜、鶏肉中心。
- 13 M55 普通
- 14 M50 タンパク質を練習後またはリカバリーに多くとる。
- 15 M50 朝食中心、夕食は少量のみ。
- 16 M45 特別なことはありません。
- 17 M45 平日：栄養を考えて自炊(単身赴任)。
- 18 M40 あまり気にしない。
- 19 M40 バランスのとれた食事、野菜を積極的に。
- 20 M40 特になし
- 21 M25 高タンパクな食事。
- 22 M25 野菜や魚を意識的に食べている。
- 23 朝、主食中心、昼、栄養剤、夕、少し多め。
- 24 W75 バランスよく食べることを心がけていますが、すぐ太るのが心配です。
- 25 W70 40歳より米は玄米に麦、牛乳、納豆。

10、2019年度38周年を迎えます。新ユニホームを望む声があります。40周年記念に向けて取り組みたいと思います。購入希望を伺います。下記を購入したい。

|        | ランパン | ランニングシャツ | ジャージ上 | ジャージ下 | 備考      |
|--------|------|----------|-------|-------|---------|
| 1 M80  |      |          | ○     | ○     |         |
| 2 M80  |      |          |       |       |         |
| 3 M75  |      | ○        |       |       |         |
| 4 M75  | ○    | ○        |       | ○     |         |
| 5 M70  |      |          |       |       | 希望しない不要 |
| 6 M70  | ○    | ○        |       |       |         |
| 7 M70  |      | ○        | ○     | ○     |         |
| 8 M70  | ○    | ○        | ○     | ○     | 全て      |
| 9 M65  | ○    | ○        |       |       |         |
| 10 M65 | ○    |          |       |       |         |
| 11 M60 |      | ○        |       |       |         |
| 12 M60 |      |          |       |       |         |
| 13 M55 |      |          |       |       |         |
| 14 M50 | ○    | ○        | ○     | ○     |         |
| 15 M50 |      |          |       |       |         |
| 16 M45 | ○    | ○        | ○     | ○     |         |
| 17 M45 |      | ○        |       |       |         |
| 18 M40 |      |          |       |       |         |
| 19 M40 |      | ○        |       |       |         |
| 20 M40 |      | ○        |       |       |         |
| 21 M25 |      |          |       |       |         |
| 22 M25 |      | ○        |       |       |         |
| 23     |      |          |       |       |         |
| 24 W75 |      |          |       |       |         |
| 25 W70 |      |          |       |       |         |

11、このアンケートで会員から聞きたいテーマや内容は何か。次回に利用します。

- 1 M80 いろいろとお世話になっていることを心から感謝しています。次回のテーマの一つとして「自分で出来ると思われる『マスターズ連盟への協力』は如何でしょうか。
- 2 M80
- 3 M75 現在より何歳ぐらいまで走り続けられますか。
- 4 M75 特になし
- 5 M70
- 6 M70 何歳までまたはどのような身体、精神状況までは陸上を続ける意向か
- 7 M70 70歳以上の長距離ランナー練習メニューについて
- 8 M70
- 9 M65 合同練習会を年3回ぐらい実施してほしい。現状1回
- 10 M65 特になし
- 11 M60 特になし
- 12 M60 練習場所、練習内容、頻度、一人でやっているか、クラブに所属しているかどうか。
- 13 M55
- 14 M50 特になし
- 15 M50 特にありません
- 16 M45
- 17 M45
- 18 M40 年間を通じて、どんな大会、レースに出ているか。おすすめとか。
- 19 M40 年代別での合同練習、種目別での合同練習は可能か。
- 20 M40 特になし
- 21 M25
- 22 M25
- 23 練習量や方法
- 24 W75 具体的な食事メニューが知りたい。(競歩)
- 25 W70