

平成29年度(2017)

第2回 合同研修会

本日の内容

- 開会の言葉 9:30 会長あいさつ、
本日の流れについて 司会 木村理事
林 会長
鈴木理事長
- 実践発表 9:45～
- ① 05-0330 杉村 健太郎 M80
「現役続行するための基本的な健康管理」
- ②
10:10～10:40
- 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
- 休憩
11:00～11:20
- 登録問題について 資料 2P 各都道府県マスターズ陸上競技連盟会長宛
(公社)日本マスターズ陸上競技連合会長発
- 質疑応答・交流会 ～ 12:00 (会員の声を伺う)
- 全体会ないし種目別分科会 短距離・中長距離・競歩・投てき・跳躍・他種目
全体会ないし年代別分科会 30未満 30代 40代 50代
60代 70代 80代以上
- まとめ 12:00 解散

日時 平成30年2月17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

1 小学校は、横隔膜痛く走れなかった。

中学は、水泳練習した。

高校は、アルバイト。

大学で、クロスカントリースキーに出会った。

2 なぜ100kmマラソンを走るのか

21歳の時、単独行。南アルプス、3000mの山7座、11日で無補給踏破

31歳の時南米・ボリビア鉱山SL3900m、のアルティプラーので、

32kmを5時間20分で歩いたのが、原点か？

62歳の時、十和田湖一周50kmランした。

64歳で秋田県で定年退職。

ゴルフ止めて、何をやるか。マラソンにした。

「山屋（登山家）は走れるか?の一言」がきっかけ。

66歳で100kmマラソン開始

3 目的・目標

同年輩者に勇気と元気を、与えたい

TVで、同年輩の元気人を見ると、勇気をもらえる、

と言う番組あった。

死ぬまでQ.O.L.を保つ。

健康人間が増えると、公共医療費が安くなる

モチベーションになる。

マラソンランキング入賞

91歳、上野山馨さん6:34

82歳、林会長 6:00

2017年、80歳以上110人中28位

4 H14年（2002年）66歳、秋田100km大会に初参加

軽くみていたのか、2か月の練習130kmで参加

66歳で、66km目標。75kmで10時間30分でリタイアー

67歳は、SKIで肉離れ、6月から9月の3.5か月練習だったが、

練習に気合入れ始めた。 初完走

H15年67歳～H23年75歳、大会2年休止期間は、同じコースで

仲間大会参加

計9回連続100km完走

秋田100km大会にいまだ参加中

5 陸上競技、SKI競技との出会い

2005：69歳 初フルマラソン2017までに10回参加、全て入賞

2005：69歳 初マスタスキー 全日本優勝1回

2006 70歳初秋田陸上400m、800m、3000m

2013 77歳初千葉陸上400m、800m、3000m

6 故障との共生

2003 67歳 SKIで肉離れ重症

2005 69歳 ひざいた

2008 72歳 ひざいた スクワット開始

2011 76歳 腰いた1か月

2017 81歳 脊柱管狭窄症、肋骨3本骨折

7 練習 10月～12月は練習ほとんどなし

1月～3月はSKIは練習

4月～9月、800km～1200kmラン

千葉県で体力テスト

2012 76歳 B判定47歳

2013 77歳 B判定49歳

2015 79歳 B判定54歳

10月～3月 2回/週 30km/週 30km～10km/回

4月～9月 4回/週 40km/週 30km～10km/回

みつわ台大通り

谷津田たんぼ

千葉総合グラウンド

車道を走る ウエストポーチに、ドーナツ、パン

自転車に追突される

8 生活

BMIを20.5以下にする。

かぜを引かない

食生活

2016年から、摂取食塩8g/日にした

50歳で、ラーメン・ライスは、生活習慣病の元凶

60歳以上には、カップラーメンは「毒」

ビールは飲まない。

塩分は8g/日

天ぷらは、高脂血症

肉、青み魚、野菜、

孫には優しい食

回収状況	① 記録会	17	、	メール	1	、	選手権	1	、	計	19	
	② 内訳	男子	17名	、	女子	2名						
	③ クラス別	M24-	1名	、	M25	1名	、	M35	2名	、	M40	1名
		M45	2名	、	M55	1名	、	M60	1名	、	M65	2名
		M70	1名	、	M75	2名	、	M80	3名			
		W25	1名	、	W40	1名						
	④ 登録番号	250	未満	、						1名	1990	年以前
		250	以上	～	500	未満	、			2名	1995	年以前
		500	以上	～	750	未満	、			2名	2001	年以前
		750	以上	～	1000	未満	、			2名	2010	年以前
		1000	以上	～	1250	未満	、			4名	2014	年以前
		1250	以上	～	1500	未満	、			7名	2017	年以前
		1500	以上							1名	2017	年以前
	⑤ 登録番号	200	未満	、						1名	1985	年以前
		200	以上	～	400	未満	、			2名	1991	年以前
		400	以上	～	600	未満	、			1名	1997	年以前
		600	以上	～	800	未満	、			1名	1997	年以前
		800	以上	～	1000	未満	、		1名	1名	2003	年以前
		1000	以上	～	1200	未満	、			4名	2010	年以前
		1200	以上	～	1400	未満	、			5名	2014	年以前
		1400	以上	～	1600	未満	、			2名	2016	年以前
										1名	2016	年以降

3、会員になり、困ったことは何でしょうか。

- ①なし 14/19
- ②練習場に困った
- ③同期が減った
- ④他県の大会への問い合わせ
- ⑤年齢に応じたトレーニング方法
- ⑥払込取扱票でお金を払う。ネットバンキングで払いたい
- ⑦

4、会員になり、良かったと言えることは何でしょうか。

- ①仲間が増えた
- ②自分の現在の体力が解った
- ③自分の得意そうな種目に出られて楽しみ、自らライバル意識を持ち友達ができること
- ④仲間ができたこと、健康維持ができること
- ⑤特になし、空白 5件
- ⑥陸上競技を続けて行くきっかけになり、今後も続けようと思える
- ⑦すばらしい競技場で走れることと同世代で競い合える事が楽しい
- ⑧自分が一番になれること反面競う相手がいない
- ⑨記録会、選手権に参加できること。仲間の存在を知ったこと
- ⑩出場種目が自由に選べる
- ⑪走れる事に幸せを感じる
- ⑫色々な大会に参加できて楽しみが増えた
- ⑬公の場で陸上競技が出来、記録も残る
- ⑭年代別、各種個人記録が参考になる
- ⑮日々運動をするきっかけになった

5、継続会員により、良かったと言えることは何でしょうか。

- ①経歴を知る
- ②目標が立てられる
- ③自分の参加できる種目で知り合い、仲間との競技で今どの位のレベルで参加できるかが楽しみです。
- ④年齢が高くなってくると参加できる人が減ってくるのが残念です。
- ⑤特になし、空白 5件
- ⑥千葉県の会員はもとより、他県の選手と知り合い、仲間が増えたこと
- ⑦陸上競技に対するモチベーションの維持になっている
- ⑧知人が増えたこと、他県との交流が増えた
- ⑨生活に張りができたこと、体力低下防止に役立っていること
- ⑩顔なじみの人ができたこと
- ⑪連絡が密になる
- ⑫色々な大会に参加できて楽しみが増えた
- ⑬公の場で陸上競技が出来、記録も残る
- ⑭年代別、各種個人記録が参考になる
- ⑮自身の体力維持状況が把握できること

6、どのような理由で継続されていますか。

- ①走っていた昔が懐かしい
- ②自分の年齢でどこまで記録が出せるか試したいので
- ③今自分がどの競技に参加できるか、仲間、ライバルと会えることが楽しみです。
- ④トレーニングにより健康が維持できる。
- ⑤歩くこと
- ⑥年齢が増えても、自分の記録が少しでも更新できるように
- ⑦自身の可能性に挑戦、全日本優勝、健康維持
- ⑧トレーニングの実力を知る為の大会出場
- ⑨速く走ることに對するあこがれから
- ⑩高年齢になっても健康維持ができること
- ⑪試合に出たい
- ⑫走るのが好きだから
- ⑬健康のため
- ⑭公の場で陸上競技が出来、記録も残るため
- ⑮向上心を維持するため
- ⑯

7、途中で会員継続出来なかった方で再入会された方にお聞きします。どのような理由で再入会しましたか。

- ①病気のため
- ②上記以外は全員無記入
- ③

8、今後どのようなチャレンジを考えていますか。

- ①死の前に辞めるのもチャレンジ
- ②自分の目標を追い求める
- ③アキレス腱を痛めて走れなくなってしまい、参加できる種目を考えております。無理せず参加することで砲丸投、重量投に向けております。できれば、60m走ができればと思っております。
- ④後三年、85歳位まで続けたい
- ⑤別に無し、特になし、空欄3、
- ⑥ハードル種目をしているので、年齢(クラス)が上がることで、障害(ハードル)の位置や距離が変わるので、新しい条件で、新しい自己記録に挑戦
- ⑦還暦を迎え、記念にフルマラソンにチャレンジする
- ⑧千葉県記録保持者になること、リレメンに入って競うこと
- ⑨「ワールドマスターズゲーム2021」関西への参加

- ⑩現状維持で一杯です。
- ⑪走れなくなるまで走り続けます
- ⑫けがに気を付けて、長く競技を続けていきたい
- ⑬全日本マスターズ、世界マスターズに出てみたいです
- ⑭まだ2年目なので、競技種目を増やしてみたいです
- ⑮M45 60mの県記録、100mの11秒台、やり投げ47m
- ⑯

9、この関東マスターズ陸上競技連盟対するご意見をお書きください。

- ①千葉県の大会と関東の大会が同じ時期なので両方は出られない
- ②東日本も大会は近隣の大会と併せて開催して欲しいです。
- ③今後、大会の活性化を図りたい
- ④表面でなく、空欄
- ⑤特になし、空欄
- ⑥自分自身は、60mがよく申し込みます。60mがない県もあるので種目に入れて欲しい
- ⑦単身赴任先は、60mの大会や千葉から近場の大会に出たい
- ⑧
- ⑨
- ⑩

10、この日本マスターズ陸上競技連合対するご意見をお書きください。

- ①現状におおむね満足しているの、特にありません。
- ②マスタオズ陸上ももっと世間に知られるようにアピールして欲しい
- ③大会実施が西日本に偏っているイメージがある
- ④まだまだ参加したところにはありませんが、一度参加してみたいと思います
- ⑤まだまだ参加したところにはありませんが、関東圏で開かれたら参加してみたいと思います
- ⑥特になし、空欄
- ⑦自分自身は、60mがよく申し込みます。60mがない県もあるので種目に入れて欲しい
- ⑧去年、肉離れ中だったがやり投げに出場し楽しかった。今年も出たい
- ⑨
- ⑩

11、千葉マスターズ陸上競技連盟対するご意見をお書きください。（新ホームページ等）

- ①秋の記録会ができれば有り難い
- ②千葉マスターズの大会には参加するつもりですが、アキレス腱を痛め、70歳を過ぎるなかかなか他へ出掛けられないのが残念です。スポレクのような競技が無く寂しいです。
- ③役員をなさっていただきありがとうございます。一般の会員として出席できる総会、新年会、会議等へ競技会へでけろうとしていきます。情報、資料を頂いて千葉マスターズの会員とのコミュニケーションを図りたいです。
- ④役員の方には感謝しております
- ⑤情報発信が増えて参考になっています。1点、リンク先が正しくつながるか、適宜確認して頂けたらと思います
- ⑥女性の参加が少なくてですね。女性が増えれば、男性は3倍増えますよ
- ⑦活動会計でこれ以上資産を増やしてどうするのか、目的は。HPは記載欄を大会案内等と報告は統一すべき分かりづらい
- ⑧充実したホームページ拝見しております。今後は、各支部の情報掲載も期待致します
- ⑨特になし、空欄
- ⑩選手権でも60mをお願いいたします
- ⑪可能な場合は、予選→決勝と言った流れが欲しいです。
- ⑫参加申込の締切前、競技のタイムテーブルが示されると助かります
- ⑬自分会員数の多い世代と同じ世代の人たちと競い合えることを楽しみにしています
- ⑭投げ方もできないか考えて下さい。
- ⑮