

快晴の中、砺波平野を走る

反核平和マラソン in 富山

6月18日(土)、青空の下、砺波市役所から石川県境の倶利伽羅越えの21.8kmのコースを走りました。参加者は昨年よりも5名も増えて11名になりました。親子での参加もあり、お父さんが息子さんを見守りながら走る様子が微笑ましく、親子の絆が感じられて、心が暖まる思いがしました。サポーターのひとたちも張り切ってランナーに水や果物を提供してランナーを支援しました。お天気が良すぎて、暑くないかとの心配もありましたが、ランナーにはそれほどの負担にはならなかったようで、沿道の人たちに手を振りながら、反核・平和の願いを訴えて走りました。8時40分にスタートして、砺波市街を抜け、青田の緑が美しい砺波平野の水田地帯をゆっくりとしたペースで走りました。平坦なコースが終わり、休憩ポイントの石動駅前からは長い登り

↓ 引継ぎ式で石川県チームと並んで



の倶利伽羅越えです。各走者の体力差が出て、どうしても隊列が延びてしまう区間ですが、幸いにして、一番きつい天田峠手前2kmの登り道は、殆どの車が真下の国道8号線倶利伽羅トンネルを通り、ガラ空き状態。走者優先道路、ランナー専用道路みたいなもので、車に遠慮や気兼ねなど要りません。ヒイヒイ息を切らしながらの人、反対に、それまで全体のペースにあわせてスピードを抑えてきたストレスをここで発散とばかりにスピードアップする人など様々でした。

天田峠は最後の休憩ポイントで、ここで水分と甘い物を腹に入れて、あとは下りの楽な区間。

隊列整えて一団となって石川県チームとの引継ぎ場所である九折(つづら)集落のゴール地点まで走り、そこで石川県チームとの引継ぎ式を終え車に分乗してスタート地点の砺波市役所まで戻りました。今年は先進国首脳会議:伊勢・志摩サミットに併せて、アメリカ合衆国大統領オバマさんが、原爆投下後、アメリカ大統領として初めて広島に足を踏み入れ、慰霊の言葉を述べ、核兵器廃絶への努力の重要性を語りました。この行動は、米国政府の計算、日本政府の思惑など別にして、バラク・オバマの政治家としての見識、人としての誠実さの表れとして素直に賞賛したいです。



す。スポーツ連盟富山で行ってきた反核平和マラソンは今年で22回目となりました。ささやかな活動ですが、沿道ですれ違った人々の中にひとりでも原爆・水爆とそれが実際に使われたときの結果と今後絶対使われることは無いとは誰も言い切れない現実について考えてくれる人がいたらいいなと思いました。

地元の山をいつまでもきれいに！

清掃登山をしました

↓ 富山ハイキングクラブのメンバー城山で



富山県勤労者山岳連盟では毎年6月初めにクリーン登山をしています。スポーツ連盟には登山団体として、富山ハイキングクラブと三島野スポーツクラブがあります。今年も6月5日(日)に富山ハイキングクラブは朝日町宮崎海岸の城山で、三島野スポーツクラブは入善町の負釣山で山道に落ちているゴミを拾う清掃活動をしました。今は、どの登山者もマナーが良くなったのか、宝物でも探すくらいに注意して歩かないとめったにゴミに出会わなくなりました。

大きな市指定ゴミ袋を4枚もっていったのに、収集したのはスーパーの小さな袋に半分くらいで拍子抜け。今後クリーン登山のやり方に一考が必要な時期に来ているようです。

ゴルフ交流会に参加を

富山パークゴルフクラブ

6月例会結果

順位	氏名	スコア
1	鍛冶 悦子	53
2	黒川 鉦三	55
3	澤 定之	62
4	法土 武雄	64
5	木谷 鉄太郎	69
6	関井 弘	77

場所: 富山健康パークで

交流パークゴルフを開催します。4月24日の交流ウォーキングにつづいてに交流パークゴルフを行います。他のクラブの人たちとパークゴルフをしながら親睦を深めましょう。

日時：9月8日(木)12時30分集合
13時プレー開始

場所：富山健康パーク

※ 詳細は8月号でお知らせします。

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

7月2日(土)	白木峰
7月10日(日)	大猫山
7月16日(土)~18日(月・祝)	奥穂高岳
7月23日(土)~24日(日)	伊吹山ナイトハイク
7月31日(日)	乗鞍岳

三島野スポーツクラブ

7月6日(水)	白木峰
7月16日(土)~17日(日)	南八ヶ岳縦走
7月30日(土)~31日(日)	白馬岳

富山ウォーキングクラブ

7月15日(金)~16日(土)	木場潟湖・山中・東尋坊ウォーキング
-----------------	-------------------

富山パークゴルフクラブ

7月15日(金) 午後1時集合	射水市の堀岡元気の森
-----------------	------------

スポーツ前とスポーツ後にどんなストレッチをすればいい？

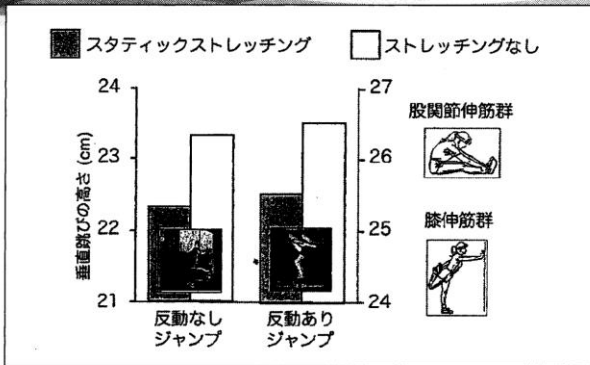


図2: スタティックストレッチングはジャンプ力を低下させる (Cornwell et al. J Hum Mov Stud 40:307-324,2001)

ところが2000年前後、つまり21世紀に変わるころから、静的ストレッチはケガの予防にならない、垂直跳びなど一部のスポーツではかえってパフォーマンスを下げてしまうという研究報告が出されるようになりました。アスリートの間で、あるいは学校のスポーツ活動でも、スポーツ前と後のストレッチの見直しが進んでいます。

スポーツ前はダイナミック、 スポーツ後はスタティック

従来の静的ストレッチをスポーツ前に行った場合の問題点は二つです。一つはケガをしたかどうかを調べても効果があったかどうかを調べる結果が出ていないことです。つまりケガの防止につながらなかった。もう一つは瞬発力などでパフォーマンスが低下したか、または変わらなかったという結果です(図2)。はっきり向上したという成果は見られなかったことです。

箱根駅伝を2連覇した青山学院大学のトレーナーは中野ジェームズ修一さんですが、中野さんは「運動前のストレッチはやめなさい」という本を書いています。ここで言うストレッチは静的ストレッチのことです。みなさん自身の体験でも、長い時間伸ばした後は今ひとつ力が入らないと感じたことがあるのではないのでしょうか。では静的ストレッチに何の効果もないのかと云えば、そうではありません。疲れを回復させ、身体を柔軟にする効果は確認されています。

スポーツの前には何をしたらいいのか、まず身体を動かし体温を上げることが必要です。運動前のウォームアップに適したストレッチは、リズムカルに体を動かす有酸素運動をしながらストレッチできればそれが一番です。体を動かし体温を上げると、ケガ(傷害)の予防になります。

また、それまで休んでいた体と筋肉に「喝」を入れ、さあこれからスポーツが始まるぞと知らせてやるイメージも大切です。つまりスポーツ前は動的なストレッチ、筋肉を動かすダイナミックストレッチです。ダイナミックストレッチの特徴は、リズムカルに体を動かす有酸素運動で、身体を温めながらストレッチすることです。またちよつと難しくても理論的になります。伸ばそうとする筋肉(主導筋)とは反対側の筋肉(拮抗筋)を収縮させることで、目的の筋肉(主導筋)を伸ばすストレッチです。

サッカー選手がブラジル体操を

しているのを見た方も多いでしょう。このブラジル体操もダイナミックストレッチです。次ページにダイナミックストレッチの例を挙げてありますので、実際に試してみてください。

次にスポーツ後に適したストレッチでは、スポーツ後の身体を「静め」、疲労を回復することが必要です。それには皆さんよくご存じの静的ストレッチ、筋肉を伸ばすストレッチです。運動後のクールダウンやリラククスに、疲労を早く回復し、柔軟性・可動域の拡大にも効果があります。また後まで残る慢性的な障害を防ぐにも、クールダウンつまり静的なストレッチが適しています。

21世紀の常識は、スポーツ前にはウォームアップに最適な身体を「動かす」ダイナミックストレッチ、スポーツ後は身体を「静め」て、疲労を回復し、筋肉を「伸ばす」スタティックストレッチです。

◆参考文献

- 山口太一「ストレッチングの研究を語る」『月刊スポーツメディスン』No.15
- 1, 2013年5月
- 中野ジェームズ修一『運動前のストレッチはやめなさい』SBクリエイティブ, 2014年