

絶好のトレーニング環境、 伊達市大滝区で爽快ラン！

2015年、6月・7月・9月に伊達市大滝区のクロスカントリーコースなどを利用して、全3回のランナー向け合宿“ランナーズキャンプ”を実施しました。今回は、ランナーズキャンプ講師陣の中から、市民ランナーチーム作AC北海道の作田徹代表、太田尚子氏、阿部雅司氏、菊地真司マネージャーに伊達市大滝区の合宿地としての魅力やトレーニング環境などについてお聞きしました。

伊達市大滝区の走る環境について

クロスカントリー、陸上競技場、芝。 充実した3つのトレーニング環境！

作田 伊達市大滝区の環境といえば、広大な芝生のサッカーグラウンドと陸上競技場、そして最大の魅力がクロスカントリーの3kmコース、この3つが揃ったランニング環境は本当に最高でした！

太田 アップダウンのあるクロスカントリーコースでは、脚筋力を鍛えたり、トラックではスピード練習をしたり、距離走・スピード練習・回復走を使い分けながらのトレーニングが可能ですから、私、個人の練習場所としても利用したいですし、初心者から上級者まで楽しめるコースだと思います。もう一つは、伊達市大滝区の自然が本当に素晴らしい！澄んだ空気の中での練習は凄く気持ちがいいですし、コース途中にある川でアイシングができたのも魅力でした。大滝ナイヤガラ滝など、自然の景観とランニングを同時に楽しめるのは最高！

阿部 クロスカントリーコース

でのトレーニングは、本格的なランナーにとっても市民ランナーにとっても非常に効果があります。僕もあえて調整日にはクロスカントリーコースを使って練習しているんですよ。上りでも下りでも心肺に負荷をかけられるので、平坦なところで強度をコントロールしなくても、自ずと走力がつきますから難しいことを考えず走るだけで脚筋力アップになりますね。

菊地 私のように、走る事が好きでランニングを始めている市民ランナーが多いと思います。今まで陸上競技場は、陸



上部だけのものというイメージで近寄りた印象が強かったです。競技場に行く機会も見られる機会もなければ、使い方も分からない状態ですが、今回はランナーズキャンプの合宿で、仲間と一緒に陸上

トラックや、クロスカントリーコースのアップダウンを使った、いつもと違う練習は良い経験になりました。ファンランナーの場合、普段のトレーニングは河川敷のような平らなところを選んで、自分を甘やかしていることが多いんですよね(笑)。

作田 伊達市大滝区のクロスカントリーコース自体がウッドチップなので、足にとってクッションの役割となり怪我も少すので、上りの場合はどうしても腕を大きく振らなくてはいけません。それにより自然と骨盤が動いたり、体の左右のひずみが強制されて、動物本来の動きになれたりしますので、クロスカントリーコースは本当にランナーにとって良いトレーニング場所だと思います。芝のサッカーグラウンドも山々に囲まれた景色が最高でしたし、サイクリングロードでは、距離表示があったのでペース走もできると思いました。上級者はアップダウンでインターバルトレーニングが行えますね。

仲間と一緒に行うトレーニングのメリットについて

ランナーズキャンプで出来た仲間と一緒に 伊達市大滝区で自主トレ合宿！

太田 ランニングクラブやスポーツチームに入っている方は、集団でトレーニングする環境が整っていると思いますが、中には、いつも一人で練習している方もいると思います。仲間とのトレーニングで、自分に合った練習方法を見つけては

しいと強く感じます。

阿部 例えば、少し強い選手に一生懸命ついて行く事によって自分のレベルが上がったりしますので、集団走はメリットが多いです。仲間とのトレーニングを取り入れることで、一人では出来ない質の高いトレーニングができます。

菊地 私のような市民ランナーでも、見栄があるんですよ。例えば、大会の時に誰からも見られていないと怠けてしまいうけど、応援してくれる仲間がいる時は頑張ってしまうので、普段一人では絶対にしらない練習も仲間と一緒にだと競争心が出てきて、いつも以上に力を出せることもあります。もう一つは、集団だとランナー同士が声を掛け合うシーンが凄く多いです。「頑張れ！」や「離れちゃだめぞ!」とか、掛け声は凄く力になるし、そういう意味でも仲間と一緒にするトレーニングは頑張れると思います。

作田 ランニングは孤独なスポーツと思われがちですが、仲間と一緒に走るランニングがいかに楽しいことかを実感してもらいたいですね。今より上のレベルを目指す時に、自分一人では限界だと思っていたことが、仲間を借りてもっとレベルアップできるというメリットがあると思います。昨年は伊達市大滝区のクロスカントリーコースを利用した、“ランナーズキャンプ”で講師をさせていただいたんですが、懇親会やお食事の時に



も、出会った仲間同士で話が弾むという場面もありましたので、“ランナーズキャンプ”をきっかけに仲間をつくって伊達市大滝区で自主練習する事をおすすめします！

合宿地としての魅力について

恵まれたコース環境と食・宿・温泉が揃う、 ランナーにとって集中できる場所。

作田 伊達市大滝区には、走ることに集中できる環境が揃っていると思います。自然に囲まれたクロスカントリーコース、美味しい食べ物やくつろげる宿、そして疲労回復に適した北湯沢温泉があります。札幌からのアクセスも130分と適度な距離感も良いですね。最近ですと、ランナーが街の充実した環境や設備に甘えてしまっているところもあるので、自然に戻ると言う意味で伊達市大滝区で自然の中で行うトレーニングは、鍛錬の場所としてランナーが集中できる場所だと思います。

太田 合宿は、ある種の娯楽であり旅行だと思います。もちろんトレーニングをするために行くという目的でもありますが、チームメンバーや仲間と一緒に“走ることを楽しむ”のが第一です。ですから、食べ物も美味しいもの+αでランナーにとって必要な栄養素である低カロリー・高栄養のきのこや疲労回復に良いと言われている豚肉などがあると、ランナーの満足度はアップしますよね。今後、クロスカントリー、トラック、芝とトータル的にバランスの良い環境が充実した伊達市大滝区への合宿を、ぜひ選択肢に入れてもらえればと思いますね。

ランナーの皆さんに一言！

肝心なのは“走ることを楽しむ”ということ。

作田 日ごろ都会の空気の中で一人でトレーニングをしている方は、大自然の中で仲間と一緒に美味しい食事しながら楽しめる空間をぜひ体感してもらいたいです。そして出会った仲間達とのトレーニングや所属チームの合宿地として伊達市大滝区を訪れてもらいたいです！

阿部 様々なレベルのランナーが集まった時に、ランナー同士で確認し合うとか、上級のランナーがこんな練習しているから早く走れるようになったという発見にも繋がると思います。我々がコーチとなっているランナーズキャンプでは、普段一人で厳しい練習をしているランナーにも参加してもらって、良いアドバイスをいただければと思っています。

太田 ランナーは、練習方法やメニュー内容を誰かに聞いてもらいたいと思っています。逆に他のランナーの練習内容にも興味関心があります。そういう意味でもランナーズキャンプは本当に良い場ですし、少し踏み込んだケアやアドバイス、そしてランナー同士が真面目に意見交換をできる貴重な機会だと思っています。

菊地 速く走るだけがマラソンではないですし、速く走ることが偉いわけでもないと思っています。肝心なのは“走ることを楽しむ”ということ。走る事が好きなら、伊達市大滝区でのトレーニングは最高に楽しめますので、ぜひ緑豊かな自然の中を仲間と一緒に走りましょ!そして、ランナーズキャンプへの参加を躊躇している方がいれば、気兼ねなく参加してくださいね!

作AC北海道
マネージャー
菊地 真司氏

2012年から、作AC北海道
マネージャーとして活躍中。
ランニング講習会では、
ファンラン派のランナーへも
同じ立場で親身にサポート。

作AC北海道所属
太田 尚子氏

2001年~2008年、洞爺湖マラソン
8年連続優勝。フルマラソン自己ベストは
2008年名古屋国際マラソンで
2時間48分52秒。北海道の
市民ランナーの間では「女王」と呼ばれ、
親しまれ、尊敬されている。

作AC北海道所属
阿部 雅司氏

3度のオリンピックに出場。
1994年リレハメル大会ではノル
ディック複合団体金メダルを獲得!
現役引退後マラソンを始め2004年
には2時間43分3秒をマーク。今後も
全日本ノルディック複合チームの
専門委員として活動しながら
マラソンを続ける。

作AC北海道代表
作田 徹氏

日本体育協会公認指導員。
ランニング学会公認指導員。
1997年までの5年間、乳井今井
女子陸上部のコーチとして活動。
現在はアシックスジャパン(株)に
勤務する傍ら、札幌医科大学
大学院に通う学生でもある。

