

三郷流山有料道路・坂300Mダッシュ&箱根駅伝5区

小西政弘(埼玉県三郷市在住)

昨年末から今年にかけて記念すべき出来事が2つありました。ひとつは三郷市、流山市にとっての悲願である新橋の開通です(有料道路ですが...)。そして箱根駅伝が100回を迎えたことです。両方に共通するキーワードは「坂道」です(少し強引ですが)。今回は坂道にこだわったお話をさせていただきます。

祝三郷流山有料道路(23年11月26日開通)三郷&流山市民・悲願の新橋

私が住んでいる埼玉県三郷市は平坦な場所で佐倉のような起伏はありません。坂トレをやる時は江戸川をはさんだ流山市まで行かないとできませんでした。昨年のつばマラソン開催日(23年11月26日)の15時に三郷市と流山市を渡る新しい橋が完成、しかも私の自宅から2kmととても近く、埼玉県側に直線300Mの歩道(幅約4m)付の坂道が出来ました。柏の葉公園から走って40分弱の距離にあるので、お天道様から「小西よ、ここで坂トレをやりなさい」と言われているような運命を感じました。お近くの方もそうでない方もぜひ一度、ここでトレーニングしてみてください!

ココで走りなさい



承知しました



練習会動画

【こんなコースです】※柏地区練習会では年に数回、この場所で坂トレをやると思っています

- ★自転車の通行が少ないので安全に走れる(自転車は有料なのでほぼ通らない)
- ★直線で見通しが良く、傾斜(4%程)が一定なので走りやすい。しかも上部からの眺めが素晴らしい
- ★3本もやれば十分な負荷が得られるので、短時間で練習効率が良い(15分走れば十分)
- ★夜間でもLED照明でとても明るいので、足元がよく見えて安全に走れる

【練習実施例】※裏面にて私の練習実績をご覧いただけます

- ①. 自宅から片道2kmジョグ+坂300M×3本(7分くらいで終わる)+ダウンジョグ2km=40分の短時間で終了
- ②. 30分周辺ジョグ+坂300M×3本+30分快調走=80分変化ジョグ

【このタイミングでやってみよう】休養明けで調子を上げて、翌日の追い込み練習に刺激入れていきます。頑張り過ぎて翌日に上手く走れないことがないようにしたいですね。レースシーズンでも週1回、鍛錬期(レースがない時期)は週2~3回実施してみてください。

【坂道を探してみよう】自宅周辺で「車の通りと歩行者が少ない」安全な場所を探してみてください。斜度10%未満で距離にして100~300M(1分から1分半の間)であれば十分です。傾斜がきつすぎない気持ちよく走れるコースを探してみて、自主練として活用してみてください。



整備された道です



富士山が正面に見えます



約2kmの橋です



空に向かって走る感じ

祝第100回東京箱根間往復大学駅伝競走大会、5区観戦



箱根駅伝5区を観戦してきました。観戦場所は箱根湯本駅から約1km登った函嶺洞門の先で、山の傾斜が厳しくなるあたりです。一流選手の上りを目の前で見て勉強するにはこれ以上の場所はありません。内転筋を鍛えるなどの動き作りは次回ウインドスプリント担当の際に改めてご紹介いたします。

山本選手・城西大※区間新(山の妖精)

各校・山の猛者たち(青学・東海・法政)



内転筋が発達しているので脚の引き上げが外側に開かず真っ直ぐ引き上げられている



支持脚(右足)が接地の際、遊脚(左足)が折り畳まれておりヒザが前方に位置している



腕の引き(ツイスト動作)と拇指球で地面をキックしている。見た目でも前に進もうとしていることがわかる。



手は握りしめないで



股関節の柔軟性



厚底シューズでもスイスイ登れる



箱根5区動画

# 三郷流山有料道路でのトレーニング

## \* 実施例 \*

12月7日(木)	<b>坂300M × 5本</b>	80分ジョグ途中で実施 上り1分15秒+下り1分45秒、3分サイクルでスタート	
12月8日(金)	85分ジョグ(6.00)		初練習! とてもきつい!
12月9日(土)	Rest	研修	
12月10日(日)	Rest		
12月11日(月)	<b>坂300M × 4本</b>	80分ジョグ途中で実施 上り1分14~18秒	12/16リレーマラソンにつなげるための刺激入れ。実際、1.4kmは呼吸が楽に感じられた
12月12日(火)	90分ジョグ	シンスプリント痛、慎重に	
12月13日(水)	8kmビルドアップ	5.30~4.00 まあまあ走れた	少し頑張り過ぎた
12月14日(木)	Rest		
12月15日(金)	筑波山16kmジョグ		
12月16日(土)	<b>リレーマラソン1.4km × 5本</b>	キ <sub>o</sub> 3.37平均で走れた	走れた!
12月17日(日)	13kmジョグ		
12月18日(月)	<b>坂300M × 2本</b>	90分ジョグ途中で実施 上り1分12~13秒	毎週月曜日に実施していけるようにしよう。タイムも少し上がってきた
12月19日(火)	Rest		
12月20日(水)	クロカン7km(6.30)+8km(4.30)	まあまあ走れた	

## \* コース図 \*

坂道の傾斜4%程  
高さ12m(ビル4階)  
橋の全長約2km(歩道箇所の全長は1.2km)

