

暖かい日が続きランニングの季節になりました。新型コロナの徐々にですが良くなるような兆しが見え始めましたが収束には程遠い状況でワクチンの接種待ちの状況とされます。気を抜かず充分注意しながら行動しましょう。日曜日の朝練習、土曜日等の LSD または山登りの参加をお願いいたします。

3/14（日）に 2021.3.14 大濠ベアフットチャレンジマラソン 10Km に参加しました。

今まで、5本指の靴やランニングサンダルでは走りましたが裸足でのランニングは初めての挑戦でした。3/1 にインターネットで見っていたら、日本ベアフット・ランニング協会の記事が載っていて福岡にも支部があることを知り、3/14 に福岡で大会があり申し込み期限が2/28 まででしたが、東京の協会に電話したら申し込み許可が出て参加申し込みをしました。初めての事なので、ハーフマラソンをやめて 10Km 走にし、大会前に古賀海岸周り 4Km と新宮松林 6Km を裸足で走りましたが砂利道はさすがに走れずに歩きました、

大会は大濠公園でしたので、裸足でも走れるかと思いましたが、大会では当然当り前のように参加者は裸足で練習して走り始め、私もおそろおそろ走り始めましたが意外と普通に走れたので少し無理して走り最後の 1 周は全力で走り天候にも恵まれて 10Km を 55 分 49 秒と目標の 1 時間を切れて走ることができました。走り終わったときはどうもなかったのですが少しづつ足の裏がおかしいなと思ったら両足とも足に裏に薄い豆ができていました。

ベアフット・ランニングの提唱者で運動生理学が専門の福岡大学の田中宏暁教授は「ケガを防ぐためには前足部着地がいい」と話しています。裸足ランニングで走ることが着地衝撃を軽減するとし、裸足ランニングは膝蓋大腿関節への負荷を減少させると結論づけています。ベアフットランニングでケガのリスクを軽減させてくれる理由は、裸足で走る事で着地衝撃を軽減させる事ができて、関節にかかる負荷を減少してくれるというのが大きな理由という訳です。ベアフットランニングをする事で、普段のカカト着地から前足部着地に変わる事もケガのリスクを軽減してくれる要因であると言われています。さらに裸足で走る事により、足の接触感度が上がり、着地衝撃に対して筋肉がスピーディに反応する結果足にかかる負荷を軽減することが出来るそうです。

3/20（祝）にさが桜マラソン Web を走る予定でしたが、雨のため 3/23 に実施しました。皆さんの応援、伴走と差し入れ、鶴田さんにはエイドステーション設置までしてもらい、お陰様で完走することができました、感謝申し上げます。

4月17日（土）の午後6時より千鳥苑にて古賀市走ろう会の総会を開催したいと思いますので、参加をお願いします。

今月も「3つの密（密閉・密集・密接）」を回避し、屋外でも、密集・密接には要注意しながら、新型コロナウイルスに負けずに MTH（無理せず、楽しく、走りましょう）でいきま



しょう。