

会報 114 号をお届けします。本来は 2 月 15 日発行予定でした。多分コロナ感染規制解除が原因かと思われますが全国的にこの手の印刷注文が殺到したようで、どちらのネット印刷会社も大繁盛 & 大混乱した模様です。編集人としては、それらの状況を察知したうえで早めの対応をとらなければならなかったとは思いますが、約半月遅れましたことをお詫び申し上げます。

お願い

印刷する場合は次のことにご留意ください。

- ① PDF ファイルで作成しています。このメッセージを含めて全部で 9 ページがひと綴りになっています。
- ② そのまま印刷すると 1 ページから 9 ページまで一気にプリントアウトされますのでお気をつけください。
- ③ できれば、読みたいページだけを指定して印刷すると紙代と時間の節約になります。

次号発行に向けて・・・

次号作成の参考となりますので、ご感想を頂ければ幸いです。メールアドレス：bin418@gmail.com

会報 114 号 目次

1 ページ：本ページ、インフォメーション

2 ページ：新年のご挨拶（M・アカデミー会長 石上 敬久）

3 ページ：新年度に当たって ～M・アカデミー新たな歩み～（M・アカデミー 理事長 松村 定志）

4 ページ：アカデミージュニア通信（ジュニア部長 佐々木 まゆみ）

5 ページ：アカデミージュニア近況報告（ジュニア部コーチ 白柳 敦史）

6 ページ：M・アカデミー ランニング企画のご案内（ジュニア部コーチ 白柳 敦史）

7 ページ：あるあるヘルスケアノート 10 「血管に良い事」（富澤 展一）

8 ページ：東京陸協だより「2023 年審判講習会 日程 part1」

9 ページ：審判部からのお知らせ「2023 年度主要競技会日程」・「イベント支援予定」

※（ ）は執筆者又は編集者



M・アカデミー 会報

M・アカデミー 広報部
第 114 号
2023 年 2 月 15 日

発行責任者：石上 敬久 〒146-0085 東京都大田区久が原 2-3-9-203 編集責任者：平尾 敏

新年のご挨拶

M・アカデミー会長 石上 敬久



M・アカデミー会員の皆様、明けましておめでとうございます。
希望に満ちた新年をお迎えのことと思います。

この 3 年間、コロナ感染症の対応に終始しましたが、やっと、国も規制の緩和に踏み切ざるを得ない状況になってまいりました。

はからずも、M・アカデミーは今年 4 月に、創立 30 周年を迎えることが出来ました。1993 年、現名誉会長の佐々木秀幸先生の発案によりクラブチームを立ち上げました。走ることしか知らなかった仲間でしたが、大げさに言うと「日本の陸上競技の普及と向上」を目指して無我夢中でクラブの運営を続けてまいりました。一年ごとの積み重ねが 10 年と

なり、やがて 20 年となり、30 年の年月を重ねることとなりました。

その間、色々と障害もありましたが、会員の皆様の団結とご協力に加え、周りの方々のご支援を頂き、乗り越えることが出来ました。昨年は、コロナ感染症の影響で延期しておりました、「第 25 回小・中学生陸上交流大会」を 3 年ぶりに復活し開催、素晴らしい大会が出来ました。行政の支援も無く、一クラブだけで大会を毎年主催している団体は他にありません、クラブの誇りとするところであります。さて、今年も、6 月 11 日に第 26 回大会を開催することになりました。そこで私より提案させて頂きます。この大会を、30 周年の記念大会と位置づけ、当日、会場に 30 年を通じてお世話になったスポンサー等の関係者の皆さんにお集まりいただき、これまでのご支援に感謝を申し上げたいと存じます。ついては、お礼と感謝状等を（出来れば記念品）差し上げたいと思います。いかがでしょうか！！皆様のご意見をお聞かせください。

最近、M・アカデミーも、高齢化が進むなかでジュニアの活躍が目立っております。松村理事長の大変なご努力とリーダーシップに感謝いたしますと共に、白柳さんをはじめとした、ご父兄のサポート無しには考えられません。本当に有難うございます改めて御礼申し上げます。

最後になりますが、現名誉会長 佐々木秀幸先生がおっしゃられました

「M・アカデミーは永遠なり」

のお言葉の如く、来る 40 年に向けて全員で頑張りましょう。

新年度に当たって ～M・アカデミー新たな歩み～

M・アカデミー理事長 松村 定志



M (マラソン)・アカデミーは本年3月で設立から30年を迎えることとなります。1993年3月に100人を越える会員にて設立したこの会も時の経過とともに数人の設立に尽力された方を見送り、また高齢を理由に退会され現在の会員数が47名となりました。

そのような中でもM・アカデミーの目的の一つである次の世代(ジュニア)の育成として96年に開始した小学生対象の陸上教室は、翌年にアカデミージュニア(Jr)として発足し定期開催することになり現在に至っております。アカデミーJrの登録小学生は最高で80人を越えることもありましたが実際の教室参加者は20人前後で推移していました。しかしながら東京オリンピックの開催を境に登録者のほぼ全員が参加するようになり、現在は中学生11名を含み65名が陸上教室を楽しんでいます。

いまやM・アカデミーの最も重要な事業活動になりつつある陸上教室は、中学生会員が増加の傾向にあること、また、現在スポーツ庁より提言されている公立中学校等における運動部活動の地域移行を考慮して、今後の運営を考えていくことが肝要といえます。そのためにはコーチやトレーナーの充実が必要となります。今年度はファミリー会員の2名がスタートコーチの資格を取得し公認ジュニアコーチ2名を支えて運営に当たっています。今後は、アスレティックトレーナー等の有資格者にも参加していただき更に教室の充実を図りたいと考えています。

さて、M・アカデミーのもう一つの重要な事業活動として小中学生陸上競技交流大会があります。第1回は96年に陸上教室記録会として一般参加者を含めて105名の参加で始めました。途中オリンピック開催やコロナ禍のため中断もありましたが来年度の開催で26回目を迎えます。競技種目も小学生の全国大会(日清カップ)に合わせるように設定してきましたが、来年度は用器具が準備可能となれば新たに「走高跳」を設定種目に加えて更に充実した大会の開催としていきます。

その他M・アカデミーの事業としては毎月第2及び第4土曜日の練習会(長距離走…マラソン)がありました。この練習会は、会員の高齢化により参加者が激減したため中断してありましたが、来年度から新しい試みを加えて再開することにしてあります。その試みとは、毎月第1及び第3土曜日にアカデミーJrの保護者を対象とした練習会の開催です。

このようなM・アカデミーの活動を紹介しているのが、今回の発行を含めると114回目となる会報と言えます。会報の第1号は設立の年の4月でワープロ作成のB4版2面の発行でした。その後A4版となり会員の大会参加や練習会等の活動報告、近年では陸上教室の様子や大会参加の報告を「アカデミージュニア通信」として搭載し現在に至っています。会報の発行は新年度よりWeb配信にしますが希望者には従来の会報を配布します。またアカデミージュニア会員の大会参加記録は、ホームページに掲載しリアルタイムに開示していきます。

以上、M・アカデミーの新年度の新たな歩みを述べましたが、これらは今年度の総会において承認を得て正式に活動が開始されます。総会の開催は3月25日(土)となっておりますので会員の皆様には万障繰り合わせての参加をお願いします。

アカデミージュニア通信



2023年1月現在の在籍数

【男子 40名（中学生 8名） 女子 25名（中学生 3名） 計 65名 （家庭数 58件）】

今年度の新規入会は終了いたしました。新年度（4月）より新たに入会を受付けます（体験は3月より受付開始）

名称変更のお知らせ

アカデミージュニア

教室

大会

M・アカデミージュニア

M・アカデミー

新年度より、小学生の陸連登録制度が始まります。そのため、大会でのクラブ名はこれまでの『アカデミージュニア』より、東京陸協の加入団体として登録している母体の『M・アカデミー』として参加いたします。

なお、教室の活動中においては母体のM・アカデミーの子団体ということから『M・アカデミージュニア（Mアカ Jr.）』といたしますのでご承知おき下さるようお願いいたします。

～新コーチ紹介～

このたびアカデミージュニア（改め M アカ Jr.）に新コーチとして富永コーチ（富永琉斗君のお父様）をお迎えすることとなりました。教室がまた一段と活気が出ることと思います。

富永佳博コーチ

3年前から中学生も教室に参加するようになり、彼らが目標に向かって一生懸命走ってる姿を見ていた小学生達もあこがれを抱いて練習するようになってきたように思います。

このような良い練習環境を続けていけるよう、これからはコーチとして皆さんと一緒に楽しく教室を盛り上げていきたいので、よろしくお願いします。



～教室の様子～ 白柳コーチより

今年度も早いものであと1ヶ月を残すのみとなりました。

10月から現行の2部制（1部 小学1～3年生 2部 小学4～6年と中学生）となり充実した教室を開催出来ていると感じております。



1部はゲーム形式のメニューを積極的に取り入れて楽しみながら体を動かすことに重点をおいて開催しております。

2部は走ることの基礎となる正しい体の動かし方の習得（ドリル）に1番重点をおいて開催しております。

高学年になるにつれて自分で考えて体を思い描いたように動かせるようになってきます。

引き続き行っていきますのでドリルの時間は集中してコーチの話をよく聞いてそれを実践してほしいと思います。

今後も子供たちが教室を通じて陸上競技を楽しみと感じて頂けるようにアプローチをしていきたいと思っています。



冬場は走りの基礎（ドリル）や持久走を中心とした内容で短距離走や走幅跳などが好きな子供たちは少し物足りないかもしれませんが、中学生や高校生になっても陸上競技は長距離を除くと冬場はオフシーズン（大会がほとんどない）となります。冬場に基礎（正しい体の動かし方の習得や体力作り）を固めることが春から再開する短距離や走幅跳などで自分が思い描く走りや跳躍に繋がっていきます。

保護者の皆様には日頃より積極的に教室運営のお手伝いをして頂き、感謝しております。

春になると短距離走や走幅跳など教室内での種目も増えてきます。

お子様の頑張る姿を見ながら可能な範囲で引き続きお手伝い頂ければ幸いです。

～大会レポートについてのお知らせ～

これまで会報に掲載しておりました大会レポートは、今後ホームページへ掲載いたします。

大会終了後、できるだけリアルタイムにお届けいたしますのでぜひご覧ください



第3回東京クロスカントリー大会
2022.12.11（日） 昭和記念公園



第18回東京キッズ駅伝
2022.12.18（日） 荒川戸田橋右岸コース

今回はM・アカデミーの白柳として保護者の皆様にご案内をさせていただきます。

M・アカデミージュニアはM・アカデミーというランニングチームが運営する子供たちの陸上教室です。

今年からM・アカデミーが以前に積極的に行っていたランニング活動を再開することとなりました。

こちらはお子様ではなく大人（保護者様）を対象とした活動となります。

活動の実状を知って頂きたいのでランニングに興味のある保護者様は積極的に参加をして頂ければと考えております。企画に体験参加して頂いて、その後も継続的に参加を希望される方はM・アカデミーのファミリー会員に入会することをお奨め致します。

■ファミリー会員とは？

M・アカデミージュニアの保護者様を対象とした会員制度となります。一家族、年会費は千円だけです。

■1つ目の企画が【箱根駅伝試走会】です。

箱根駅伝の10区間を1日1区間走ります。月に1回程度の頻度で開催を予定しています。

早速ですが1区の試走会を2月12日に実施しました。参加者は11名でした。

M・アカデミーからは荒井様・池田様・富澤様・長沼様・平尾様・森藤様。

ジュニアからは松村コーチ・手塚様・富永コーチ・白柳煌誠君・私（白柳）が参加しています。

読売新聞社前に集合して11時に出発、途中で3回の小休憩を挟みながら15時頃に全員が無事に鶴見中継所までの全長21.3kmを走破しました。当日は実行委員長の平尾様が伴走車に荷物を積み込んで万全のサポートをして頂きました。途中の休憩地点に石上会長が応援に駆けつけて嬉しい差し入れを頂きました。

1区は比較的フラットで走りやすいコースという印象でした。

日頃なかなか走る事のない都心部をグループで走る爽快感がありました。また、フィニッシュ後に近くの銭湯で汗を流した後に中華料理店で食事をしました。年齢差はありますが共通するランニングの話に花が咲く楽しい時間を過ごせました。次回は3月に最長23.1km後半には有名な権太坂も待ち構える花の2区を予定しております。是非、ご都合をあわせてご参加頂ければと思います。



大手町 優勝校一覧前



会長の差し入れにサプライズ



飲み放題のお酒と中華で反省会！？

■2つ目の企画が【多摩川ランニング】です。

こちらはM・アカデミージュニアの保護者様を対象に手軽に身近な場所でランニングをする企画となります。第1・第3土曜日の教室終了後（13時～13時半頃スタート予定）に定例として開催していきたいと考えております。こちらでも早速ですが2月5日に第1回を実施しております。

コーチ陣からは松村コーチ・富永コーチ・私（白柳）保護者様からはお父様3名・久保田様・手塚様・民田様に参加して頂きました。距離は5kmと10kmをメインに実施していきたいと思いますが初心者の方や距離に不安のある方でも参加をしやすいようにコースを工夫しております。

前半5kmは2.5kmの周回コースを2周した後に5kmを走る形式となります。

こちらは参加される方の要望に応じながらコースや距離を検討していきたいと考えております。

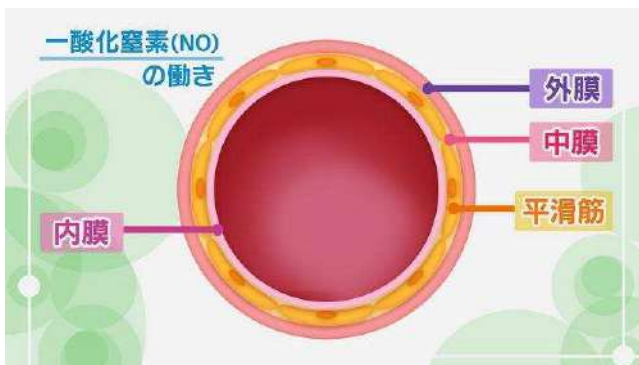
1人で長い距離を走っていると辛いなと感じることもありますがグループで走ると不思議なものでもつも以上に頑張れたり、楽しく走れたりするものです。

これからランニングを初めたいと考えている保護者様でも気軽にご参加して頂ければと考えております。

お子様の教室とは別に保護者様自身のランニングライフの楽しみの1つとなればと考えております。

血管に良い事

私たちの体に流れている血液は、生きるために必要なものを運んでいます。酸素を運ぶのは、血液の中の赤血球です。赤血球以外の液体の部分も、二酸化炭素や栄養を運ぶなどの役割を持っています。血液は酸素や栄養を取り込んで体じゅうをめぐる。血液の通り道、それが血管です。全身の血管を合わせると、その長さはおよそ 10 万 km。地球 2 周半になるといわれています。血液 10 万 km を送り出すのがポンプの役割である心臓の役割です。何とも気の遠くなるような話ですがそれだけに心臓をきちんと理解して大事にしてあげましょう。



血液がうまく流れることは血管にも良いことです。今回は足の運動によって血流がうながされ体にも良い効果があると書きましたが、この血液がうまく流れることが、血管自体にも良いことがわかりましたのでそれについて書きます。

血液の流れがスムーズになると血管(中膜にある平滑筋)と血液の摩擦がふえ細胞から一酸化窒素が分泌されるそうです。これが血管の筋肉に作用すると筋肉がゆるんで血管が広がり、血圧が下がるようになります。それに血管に出来つつある血栓やこぶのもとを取り除くことで、血管内がなめらかになり血管自体もしなやかになるそうです。

それから、血液には骨髄で造られたある種の細胞が含まれていて、これは血管となることのできるものなので、たとえば障害などにより血管が詰まった時は血行を維持するための「新たな回路の血管」を作ることができます。この細胞が多ければ多いほどこのようなことが出来やすくなるのです。同じ症状の患者さんを二グループに分け片方のグループには週五日の歩行療法を一か月続けたところ、他のグループに比べこの細胞が数倍ふえて血管にも良い結果が得られたとのことでした。

このような血管に良い効果は歩くのが早ければ早いほど上がるそうです。血管を良好な状態にして体に良い効果を得るためにも、歩くことが大切なのです。そういう意味で、「歩く、あるいは速足で歩く」ことは様々な研究機関から成果が発表されています。特に加齢に伴う体力低下を防ぐ意味で大きな効果が期待されます。結論として平均寿命の延びに繋がっている事が知られています。今回は以下のことについてもう少しお話しします。

速足効果で特に改善が顕著だったもの:がん、糖尿病、心臓疾患、脳疾患、認知障害など

2023 年審判講習会のお知らせ

月日	2月25日	3月11日	3月12日	3月18日	3月26日
曜日	土曜日	土曜日	日曜日	土曜日	日曜日
会場	武蔵野市総合体育館	府中プラッツ バルトホール	立正中学・高校	港区スポーツセンター	岩倉高校
開催地	武蔵野市	府中市宮町	大田区西馬込	港区芝浦	台東区上野
開講	10:00	10:00	9:30	10:00	10:00
定員	400 (20)	300 (30)	400 (30)	100	200 (30)

※ 受付時間は開始30分前から 定員の () 内の数字は新B級取得希望者

1. 事前申し込み制度になりました…定員を超えると受講できません
2. 東京陸協事務所での受講が可能となりました、夜間の講習もあります。
3. 事前申し込みは原則インターネットからの申し込みになります。
インターネットの申し込みができない方はお知らせください。代理入力をします。
4. 上記スケジュールに間に合わない人は東京陸協事務所でも開講します
《東京陸協会議室:昼の部》各 30 人以内 (既得者対象)
◎3 月 4 日(土)/3 月 25 日(土):東京陸協会議室にて下記3回に分けて実施します
①9:00～11:00(8:30～受付)、②12:00～14:00(11:30～受付)、③15:00～17:00(14:30～受付)
《東京陸協会議室:夜の部》各 30 人以内…各回 18:30～20:30(18:00～受付)
◎3 月 6 日(月)/3 月 13 日(月)/3 月 17 日(金)
5. 新 B 級取得希望者のみ対象の審判講習会を東京陸協会議室にて下記日程で実施します
◎4 月 2 日(日) 9:00～16:00(8:30～受付)

【注意事項】

《既得審判員講習:受講資格⇒東京陸協登録者》

(必要な物) ルールブック、審判ハンドブック、審判手帳、筆記用具、**マスク着用**

(受講料) 2,000 円 (資料他)

(講習内容) 2023 年度ルール修正、および 2022 年度内の競技運営上の諸問題について

《新 B 級資格取得講習》

(受講資格)

東京陸協登録者で 18 歳以上 65 歳未満 健康で積極性があり協調性のある方。

2023 年度日本陸連登録が必要になります。4 月以降必ず手続きを行ってください。

(必要な物) 筆記用具、昼食、**マスク着用、審判手帳に貼る写真(3.2×4.2cm)**

(受講料) 2,500 円 (含む資料代、審判手帳代、他)

(不明な点、代理申請は平尾まで問い合わせください)

審判部からのお知らせ

2023年度 東京陸上競技協会主要競技会日程(案)

2023年1月20日現在

(東京陸協で会場を確保)

期日	競技会名	競技場・競歩路
4月8日(土)-9日(日)	第14回東京都中学生春季陸上競技会 兼第78回国民体育大会東京都代表選手選考会	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
4月8日(土)-9日(日)	第15回東京都中学生春季陸上競技会	八王子市上柚木公園陸上競技場
4月15日(土)-16日(日)	第86回東京陸上競技選手権大会混成競技・リレー大会 兼第1回東京陸協競技会(仮称) 兼第78回国民体育大会東京都代表選手選考会	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
4月22日(土)	TOKYO Spring Challenge 2023	国立競技場
4月22日(土)-23日(日)	第86回東京陸上競技選手権大会 兼第78回国民体育大会東京都代表選手選考会	国立競技場
4月22日(土)-23日(日)	東京ライジングスター陸上2023	国立競技場
5月3日(水・祝)-4日(木・祝)	第27回ジュニア陸上競技・チャレンジカップ東京	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
6月4日(日)	東京陸協小学生競技会	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
6月18日(日)	(仮称) 第2回東京陸協競技会	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
7月15日(土)	第78回国民体育大会東京都代表選手選考会	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
7月29日(土)	"日清食品カップ"東京都小学生陸上競技交流大会	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
8月26日(土)-27日	JOC第54回U16陸上競技大会東京都代表選手最終選考会 兼第35回東京ジュニア陸上競技大会	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
9月2日(土)-9月3日(日)	NAGASEカップ パラ陸上競技会	国立競技場
9月30日(土)-10月1日(日)	(仮称) 第3回東京陸協競技会	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
10月21日(土)	TWOLAPS MIDDLE DISTANCE CIRCUIT in TOKYO2023	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
10月28日(土)-29日(日)	第28回ジュニア陸上競技・チャレンジカップ東京	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
11月4日(土)-5日(日)	第20回日本デブ陸上競技選手権大会	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場
12月3日(日)予定	第4回東京クロスカントリー	立川・昭和記念公園
1月1日(月・祝)	第72回元旦競歩大会 兼第86回東京陸上競技選手権大会競歩大会	神宮外苑・絵画館 20km競歩路コース
3月23日(土)-24日(日)	オール陸上記録会	駒澤オリンピック公園総合運動場陸上競技場

東京陸協のロードレース等の日程については第115号に掲載します

<イベント支援の予定>

3月05日	日曜日	ランニングフェスタin昭和記念公園	立川市
3月21日	火曜日	柏の葉 春らんRunマラソン	柏市
4月08日	土曜日	多摩川清流マラソン (諏訪いこの広場)	川崎市
4月15日	土曜日	葛飾フーテンマラソン (堀切水辺公園)	葛飾区
6月10日	土曜日	YOKOHAMAシーサイドマラソン (海の公園)	横浜市金沢区

お手伝いいただける方は石上までご連絡ください

広報部よりお知らせ

新年度(115号)より、会報をホームページからダウンロードする事ができるようになります。

理由は以下の通りです。

- ① もっと迅速に見ることができます。
- ② 印刷にかかる費用と郵送料金の節約になります。
- ③ 地球温暖化に伴う、資源の節約が叫ばれています。M・アカデミーも少しでも地球に優しい対策を講じたいと思います。
- ④ 今まで通りの紙による配布も行いますのでご安心下さい。

※郵送を必要とされない方は森藤までご連絡ください メールアドレス⇒ hirokako1946@gmail.com