



# M・アカデミー 会報

M・アカデミー 広報部

第 115 号

2023 年 5 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

## 令和4年度定期総会開催報告

理事長 松村 定志

令和4年度定期総会は、3月25日(土)荏原第四区民集会所において開催されました。

会議の冒頭におきまして本年卒寿(90歳)を迎える佐々木秀幸名誉会長のお元気な近況をご披露することから会議の進行を始めました。名誉会長からは、M・アカデミー設立30周年記念大会として開催する第26回小・中学生陸上競技交流大会にご出席されるとのメッセージをいただいております。

総会に先立ち石上会長より次の要旨のご挨拶をいただきました。

「コロナ禍に振り回された2・3年であったが、2022年度は小・中学生陸上競技交流大会が開催できた。皆様のおかげで素晴らしい大会になったと思っている。さて、この3月には当会も設立30周年を迎えた。これまで皆様と一緒に会を運営して30年が経過したが、これから10年の運営は色々な課題があるといえる。具体的には発行済みの会報で述べたとおりであるが、これらを解決しながら次の40周年に向けてスタートしたい。本日も忌憚のない意見を出し合って新年度の会運営が素晴らしいものになることを祈念したい。」

総会は、富澤監事による定数確認(出席者人数による総会成立)に始まり上程5議案の審理に入りました。

上程議案は、第3号議案を除き会員に事前送付した資料によります。

なお、議長は、皆様の推薦により松村が行ないました。

上程5議案の審議事項については以下のとおりです。

第1号議案 2022年度活動報告 議案書の補足説明が松村総務部長より行われた。

第2号議案 2022年度決算報告 池田会計担当及び佐々木ジュニア育成部長から報告を受けた。  
併せて三浦監事から監査報告がされた。

第3号議案 規約改正 アカデミージュニア規約の改正について佐々木部長から説明があった。

主な改正点 開催時間2部制に変更 1部(低学年)午前9時~10時30分  
2部 午前10時30分~12時30分

会費 年10,000円(月700円、諸費用1600円)とする。

第4号議案 2023年度活動計画(案) 議案書の補足説明を各部長より受けた。

第5号議案 2023年度予算書(案) 一般会計は池田会計担当、アカデミージュニア会計は佐々木ジュニア育成部長より説明を受けた。

上程された5議案について参加者全員の拍手により承認されました。

また、本年度の小・中学生陸上競技交流大会はクラブ設立30周年の記念大会と位置づけ、当会運営等に協力いただいた団体に感謝状と記念品を贈呈することも承認されました(第4号議案関連)。

以上、総会の報告まで



**2023 年度年次総会では各部より今年度一年の運営方針、活動計画が報告され、承認されました**

《総務部：松村部長》 コロナ禍再開の二年目の小・中学生陸上競技交流大会は 30 周年記念大会として

△コロナ禍後二回目の大会を 6 月 11 日に開催します。特に創立 30 周年を迎える今大会は、これまでご支援を頂いた関係各社（者）に感謝を込めた内容にしたいと考えています。

△また、定例の理事会は三回（4 月 14 日、9 月 15 日、2024 年 2 月 16 日）実施される予定です。

《広報記録部：平尾部長》 会員交流の場としてのホームページのバージョンアップを図ります

△特に会員と繋がっている会報をホームページからリアルタイムでいつでもダウンロードできる体制を 114 号から試験的に開始しました。一人でも多くの会員のご協力をお願いします。「あるあるヘルスケアノート」は酒井さん⇒渡抜さん⇒富澤さんと執筆者が繋がっています。より充実した内容にすべく会員各位のご協力をお願いします△ジュニア大会参加報告を一刻も早くご父兄の方々にご覧いただけるように「大会参加報告」としてアップします。参加者全員の記録を掲載しています⇒個人情報保護の観点から関係者限りの制限をかける場合もあります。

《普及部：平尾部長》 新しい会員の入会を促進し、併せて M・アカデミーの平均年齢の若返り化を目指します

△新規会員の獲得を目指し、「入会案内リーフレット」を作成し、各種大会に訪問し勧誘活動を行います。当面 5000 枚の配布を行い、効果測定を行います⇒昨年も計画して未達に終わりましたのでこの場を借りて本年度の実施をお約束します。

△各種イベントを開催し、会員相互の交流を深めると共にファミリー会員の充実を図っていきます。イベント等についてはジュニア育成部とも相談し魅力のあるものを企画します。昨年から「箱根駅伝試走」を再開しました。「高尾山縦走マラニック」に加え皇居ランニング教室・「ランニング推し大会」の共同参加などのアイデアも募集します。

《審判養成部：福田部長》 公認審判員の充実と拡大を図る

△M・アカデミーの審判登録数は約 20 人、新規審判員の充実を図るため、ジュニア会員の保護者の皆さんに積極的に情報提供を行い、参加を促していきます。

△ジュニア陸上教室の指導者及び補助員の確保を図る・・・どんどん申し込んで下さい・・・教育界からも望まれています。

△イベント会社の大会が増えている傾向があります。公認の審判資格がなくても協力できる体制を確立していきます。

《ジュニア育成部》 小学生中心のクラブから中学生も増え、充実した内容で推進します

△練習を二部制にします。前半の一部は 1 年生～3 年生が中心。後半の二部は 4 年生から中学生まで。

△一年間の方針については 4 月～10 月短距離走、跳躍、投擲、ハードル、その他。

11 月～3 月持久走、短距離走、その他



総会はリモートで中継された



## 近況報告



2023年5月6日現在の在籍数 男子44名 女子22名 計66名

5月8日よりコロナの扱いが第5類となり、これまでの警戒態勢が緩和され世の中が色々に変化する中、ジュニア陸上教室も軒並み会員数が増加し、すでに昨年度末と同レベルとなりました。これも我々コーチのみならず教室に関わるすべての皆様（会員、保護者様、OB、OG等）のおかげと感謝申し上げます。しかしながらコロナ感染力は決して衰えてはおりません。引き続き感染対策を心がけ、感染リスクを極力避けた日常をお過ごしください。そして、常に心身とも健康な状態で教室へ参加されることを願っております。

### ◆ 4月1日(土) 昨年度最後の教室を開催しました



この3月で小学校・中学校を卒業された会員および保護者の皆さま、

**ご卒業・ご進学おめでとうございます。**

ジュニア陸上教室で培った経験は必ずどこかで生かされるものと確信しています。どうかこれからもそれぞれの進路の中で自信をもって羽ばたいてください。

コーチ一同皆様のご活躍を心より祈っております。

コーチ一同



第1部（低学年）会員とサポート保護者様



第2部（高学年・中学生）会員

第1部の練習風景  
みんな前向きに取り  
組む姿が印象的です



## 卒業生・在籍生からのメッセージ

会員の方より1年間を振り返っての感想をいただきました。メッセージを寄せてくださった皆様ありがとうございました。（学年は昨年度の学年です。）

### 中3 富永 琉斗 君

小学校、中学校とお世話になりました。中学生の間は練習も大会も大変だったけど仲間やコーチと取り組めて楽しかったです。

小学生も中学生もこれから中学生になる人も陸上を楽しみながらがんばって下さい。今までありがとうございました

### 小6 渡邊 侑久 君

1年間と短い間でしたが、ありがとうございました。

他の学校の友達もできて、一緒に楽しく練習ができました。大会にたくさん出れて、自分の記録が出たのも良かったです。国立競技場で走れるという貴重な体験もできてよい思い出になりました。

M・アカデミージュニア  
みんなのことを全力で応援しています  
(コーチ一同)



### 小6 前田 信哉 君

約1年間有難うございました。アカデミーJrに入れたおかげで走れるようになりましたし、いい友達もできました。次の年度もがんばって下さい。有難うございました。

### 小6 白柳 大地 君

みなさま本当に6年間ありがとうございました。これからも小学校を卒業してもなにとぞよろしくお願ひ申し上げます。中学校では1500mをがんばって都大会に行けたらいいなと思っています。

### 小6 安田 妃南香 さん

約2年間ありがとうございました。

コーチの指導があったから、表彰台に乗れたり、入賞することができました。1~5年生のみなさん。とにかく楽しんでください

中学生になったら100m13秒台を出せるよう頑張りたいです。

### 中2 佐藤 翔太 君

今までアップのし方が全く分かっていませんでしたが、アカデミーに入ってから、ドリルやストレッチなど、教えていただき、本当にそのおかげで大会でいい結果を出すことができて良かったです。冬は、けがをしないようにするためアップの時間を多くとってくれてありがとうございました。

## ～ 白柳コーチより ～

本年度からコーチ陣に富永コーチが加わって頂いたことで学年に応じた2部開催の教室がさらに充実した運営になってきていると感じております。

3月から再開した教室の体験に早くも16名の参加がありました。

体験は小学1年生から中学生と幅広く体験されたお子様の積極的な入会が続いております。

ますます大所帯になってきておりますがスムーズな運営が出来ているのは保護者様の積極的なサポートがあってこそと感じております。

他の競技でありがちなお手伝いの当番制度はありません。

お子様が【走る・投げる・跳ぶ】といったスポーツの原点を楽しんでいる姿を見るかたわらにコーチ陣のお手伝いを無理の無い範囲でして引き続きして頂けると助かります。

また、M・アカデミーでは大人（保護者様）を対象としたランニング企画も開催しております。

第1・第3 土曜日 多摩川ランニング（教室開催終了後に開催）

第2・第4 土曜日 皇居ランニング（14時頃を目安に開催）

不定期 箱根駅伝試走会（本年度1区試走済み、次回2区開催予定）

今まで以上に子供も大人も楽しく走れるクラブチームとして活動をしていきたいと思っております。

大人の皆様からのランニング企画へのご参加希望のご連絡をお待ちしております！



中学コースを卒業します



年度末最後の練習日

こんどは歩くことと体調について書いてみます。

<運動は病気のリスクを低くする>

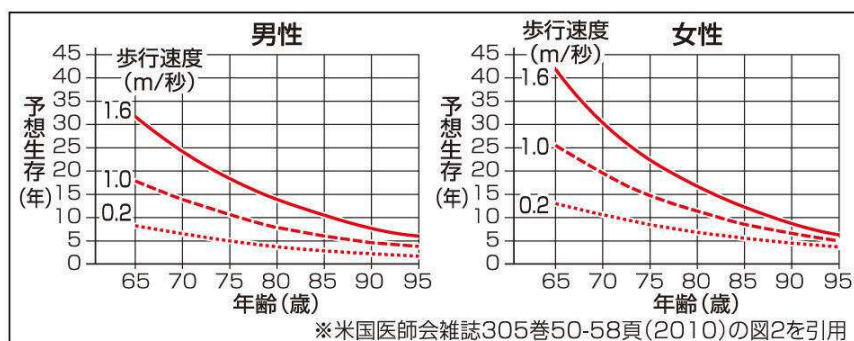
まず、病気と歩行を含む運動の関係についてですが、**大腸がん**にかかるリスクを調査したものがありまして、運動不足の人は普通に運動している人に比べて2倍、積極的に運動する人に比べて4倍大腸がんにかかるリスクがあるそうです。これは動くことで便秘が解消され腸内に老廃物が溜まらないことで良い効果が出ていると思われています。また、**乳がん**については 1 週間に3~5時間歩く人は 1 時間も歩かない人に比べて死亡率が50%低くなるという研究結果もあります。糖尿病についても同様に良い結果が得られるそうです。**糖尿病患者**でも、歩くことでインシュリンが不要になるほどですし、宇宙飛行士は無重力で筋肉を使っていないため 2 週間宇宙に滞在するだけで糖尿病になると言われることからわかります。このように歩くことが病気に対して大きな効果があり、ひいては生涯にもかかわってくるということが知られています。



宇宙ステーションでも  
日々トレーニングは必須

<歩く速さにも注意して 速度で平均寿命が決まる! ?>

そしてこれには歩く速さも関係することがわかっています。平均寿命にも歩く速さの影響が出ていて、1 kmを10分で歩く人は95歳、20分で歩く人は80歳なのに比べて1時間以上かかる人は74歳ということが海外で3万5千人について20年近く調査した結果得られています。また、40歳から65歳の1万4千人の女性についてその時の歩く速さと70歳になった時の健康状態を調べた結果、1 kmを20分で歩く人を1とした場合、15分で歩く人は1.9倍、10分で歩く人は2.68倍、癌や糖尿病、心臓疾患や脳疾患にかからず、認知障害もない健康な状態でいられる確率が高くなっています。この歩く効果は30分続けても10分ずつ3回に分けても変わらないということですので、ちょっとした空き時間を利用して取り組んでみてはいかがでしょうか。なお、文中数字をいくつも書いていますが、これらはちゃんとした根拠のあるものですので、出典を知りたい方にはお教えできます。



秒速 1.6mは 1 分間に 96m歩きます、1 時間では 5.7 k m

秒速 1.0mは 1 分間に 60m歩きます。1 時間では 3.6 k m

秒速 0.2mは 1 分間に 12m歩きます。1 時間では 720m

秒速 1.6mの 65 歳時の予想生存年数は女性が約 40 年 = 105 歳まで生きる

秒速 1.6mの 65 歳時の予想生存年数は男性が約 30 年 = 95 歳まで生きる

## 2023年度 東京陸上競技協会主要競技会日程(案)

(中長距離)

2023年1月20日現在

月日	競技会・行事	会場
4月29日	THE CHALLENGE RACE SERIES.3 in2023 (42km195、21km0975、10km、5km、1マイル)	荒川河川敷(マ)
4月29日	第14回GENJO打破大会(陸連公認の部)	都立大井ふ頭中央海浜公園(陸)
4月30日	第63回MxKディスタンスチャレンジ	駒沢オリンピック公園(総)(陸)
5月21日	第11回柴又100K~東京⇄埼玉⇄茨城の道~	東京・柴又(100km)
6月17日	第2回マラソンフェスティバルin国営昭和記念公園 EARLY SUMMER(21km0975、10km)	昭和記念公園(30km)
6月25日	2023八王子ジュニアロングディスタンス	八王子富士森公園(陸)
10月1日	第48回板橋区・高島平ハーフマラソン大会 (21km0975、10km、5km)	板橋区・高島平(ハ)
11月3日	第74回全国高等学校男子駅伝競走大会東京都予選	荒川 緊急用河川敷道路 (戸田橋 ~ 笹目橋)
11月3日	第35回全国高等学校女子駅伝競走大会東京都予選	荒川 緊急用河川敷道路 (戸田橋 ~ 笹目橋)
11月11日	第76回男子第38回女子東京都中学校駅伝競走大会	江東区夢の島(陸)
11月12日	第18回世田谷246ハーフマラソン(21km0975)	世田谷246(ハ)
11月19日	MINATOシティハーフマラソン2023(21km0975)	MINATOシティ(ハ)
11月23日	町田ディスタンスチャレンジ2023	町田市立(陸)
11月25日	2023八王子ロングディスタンス	八王子市上柚木公園(陸)
11月26日	第41回江東シーサイドマラソン大会(21km0975、10km)	江東シーサイド(ハ)
12月17日	第12回足立フレンドリーハーフマラソン(21km0975、10km)	足立フレンドリー(ハ)
1月1日	第72回元旦競歩大会兼第86回東京陸上競技選手権大会	神宮外苑絵画館(20km)(歩)
1月5日	第26回東京都高体連第4・5・6支部合同新春駅伝競走大会	府中多摩川かぜのみち および多摩川土手下緊急災害用道路
1月28日	第21回新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン (21km0975、10km)	新宿シティ(ハ)
2月18日	第56回青梅マラソン(30km、10km)	青梅(30km)
3月24日	第15回足立長距離選手権大会	舎人公園(陸)

<イベント支援の予定 good sports>

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
9月16日	土曜日	第7回柏の葉パークマラソン	千葉県柏市
9月30日	土曜日	第5回千葉マラソンフェスタ	千葉県千葉市
10月07日	土曜日	第8回YOKOHAMAビーチサイドマラソン	横浜市金沢区
10月14日	土曜日	柏の葉キャンパスマラソンフェスタ 秋	千葉県柏市

お手伝いいただき  
ける方は石井まで  
ご連絡ください

### ～大林組駅伝に参戦してきました～

場所は荒川河川敷。3月4日は絶好のランニング日和となりました。いつもの精鋭チーム3人です。1周4.8キロのコースを3人で繋ぎました。不本意ながら順位は31チーム中31位でした。輝かしい(?)記録は以下の通りです。

1走	長澤 卓美	26分45秒	(29位)
2走	富澤 展一	33分16秒	(30位)
3走	大岩根浩一	24分04秒	(20位)
全体		84分05秒	(31位)



### ～第40回佐倉マラソン3月26日(日)～



この日は最低気温10度、最高気温17度と少々肌寒い気温でしたが終始雨に降られる厳しい天候となりました。しかし、走る時は厳しい環境の方が記録に挑戦できると奮起し10キロを走りました。

長澤 卓美:0:59:02:10Km 市民の部:60歳以上男子 25/107  
相模 義夫:1:00:03:10Km 一般の部 60歳以上男子 68/207  
終了後、お互いの健闘を称えあいました。



編集後記 平尾 敏

日本国民全員が手足を縛られていた新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、ことし5月に「5類」に変更されました。感染症の病気としてはインフルエンザと同じ扱いになるそうです。日本のみならず世界も同様の扱いをするようですので何となく「収束」の方向に進んでいると理解してもよいかも知れません。しかし、最近でこれほど猛威を振るった病気はありませんでしたから、これからも常に注意をするに越したことはありません。少数ではありますが、新型コロナウイルス接種で命を落としているのはゼロではありませんし、お亡くなりになる方も全国で報告されています。▽6月11日に開催する小・中学生陸上競技交流大会では、予防対策にはこれまでに以上に注意を払いながら全ての参加者と応援するご家族の方々が大いに楽しんで貰えるようにしたいと思います。▽選手のお母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃん達にもたくさん来てもらい、大きな声で応援してもらいたいと思います。▽家族揃ってスポーツイベントを楽しむ：即ち：平和の象徴です。ここから世界に発信していく事ができれば嬉しいですね。▽さて、松村さんから年度総会の報告をしていただきました。福田審判部長、佐々木ジュニア部長、平尾広報企画部長からの新年度に向けた計画・抱負が述べられています。それぞれのお立場で一緒にM・アカデミーを盛り上げていきたいと思えます。▽ジュニアレポートは白柳さん、佐々木さんからお元気に活躍している皆さんの様子を報告して貰いました。我々高齢者にとっても自分の孫の姿を見ているようで毎日の励みになります。▽富澤さんからはあるあるヘルスケアノートのご報告です。歩くことが健康に良い事だとは頭で判っているのですがそれを実践し続けるのは難しいですね。三田坊主に終わらずに毎日の生活の中で必ずやり抜く方法を知っている方、どなたかいませんか？