

M・アカデミー 会報

M・アカデミー 広報部

第 117 号

2023 年 11 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5年度上半期の運営を終えて

理事長 松村 定志

M・アカデミーは、設立30年を経過し令和5年度新たな10年に向けての歩みが開始されました。

新年度に向けて会長より示された3つの課題「① 会員の高齢化問題、② ジュニア指導者の補強、③ 会員の若返り戦略」をクラブ運営のテーマとして立案された年間活動計画に沿って各部の運営の上半期を総括してみます。

総務部は、総会の実施、各部の年間計画の確認のための理事会の実施とクラブの最大の事業の一つである小中大会の企画運営、新事業の企画と会員の陸連登録を行いました。総会は、会員総数37名のうち20名の出席(委任状提出者7名)により開催され上程議案全ての承認を得て新年度の運営に入りました。新事業は、ミウラススポーツクラブとの共同でトラックシーズン終盤(開催日11月18日)に「ジュニアユース世代の競技力向上と育成、選手並びに指導者間の交流」を目的の大会を立案しましたが、競技場の不備が発覚し競技開催が不可となり来年度の新規企画となりました。会員の陸連登録では、今年度より小学生の登録が開始されたことによりM・アカデミージュニア所属の21名の小学生の登録があり54名(会員20名、中高校生二重登録13名と小学生)の登録となりました。

広報・記録部は、会報の発行を今期より Web 掲載としておりますが、予定どおり2回(115号、116号)発行しました。なお、会員の大会記録の情報が長澤卓美さんのみとなっておりますが、各地の大会に参加した方の記録情報や体験談を積極的に広報・記録部に寄せてください。

普及部は、上期の活動はありませんでしたが、箱根駅伝の2区試走を11月に予定する方向です。またその他の計画も下期において具体化をお願いしたいと思います。また、普及活動としては、総務部の計画にありますが、練習会の復活が期待されます。皇居ランニングは、5回実施しました。多摩川ランニングは、ジュニア育成部の白柳コーチが中心になり数回実施しており、初心者(M・アカデミージュニア保護者の積極的な参加)を含めて2.5Kmから10Kmで自分に合った距離でグループランニングしております。千葉・埼玉県からは遠方となりますが会員の積極的な参加が期待されます。また、来年度の合宿の再開を前提にジュニアコーチ帯同の合宿所下見を実施しました。

審判育成部は、今期もイベント会社の各種大会の開催があり、審判派遣要請のあった大会の審判員確保を行っております。下期においては、審判員の昇格及び新規取得手続きと永章該当者の推薦があります。審判員昇格等該当者は、連絡があり次第審判員手帳を審判育成部まで提出してください(東陸申請期限11月30日)。

ジュニア育成部は、陸上教室を小学3年生までを1部とし、小学4年生以上を2部とする2部編成で行なうこととし上期14日25回開催しました。陸上教室の体験も35名あり内30名が新規加入となり上期で75名の会員数となりました。陸上競技会も大井陸上競技場で開催される大会を中心に月1回程度に多くの会員が参加しております。また課題の一つであった「ジュニア指導者の補強」では、教室運営の補助をしていただいていた保護者(関口様)からスタートコーチの資格を取得して指導者に加わっていただき5人体制となりました。なお、関口コーチは管理栄養士の有資格者であり会員の食事面からの指導も行なうなどより充実した陸上教室の運営が行なわれています。

上期の運営としては各部において充実している面と不足している面の両面がありましたが、課題の「会員の高齢化問題」と関連して「会員の若返り戦略」のため、会員皆様にはより積極的に会の運営に参加していただき、豊富な経験から課題克服のための知恵を捻出していただくことをお願いして総括とします。

アカデミージュニア通信



2023年10月末現在の在籍数

男子54名・女子24名 計78名

教室第1部対象 24名（小学1年生5名・小学2年生5名・小学3年生14名

教室第2部対象 54名（小学4年生12名・小学5年生19名・小学6年生8名

中学生15名）

△今年度の新規入会者は28名となりました△

コーチも増えて5名体制、さらに保護者様の自主的なサポートを頂いてスムーズな教室運営が出来ております。引き続き、お子様の教室を見るかたわらに無理の無い範囲でサポートを頂けると助かります。



全員集合

■白柳コーチより

M・アカデミージュニアコーチの白柳です。

① 冬季の教室について

日頃より教室の運営にご理解を頂きましてありがとうございます。

10月末のチャレンジカップと11月4日の教室での記録測定会を終えて陸上競技におきまして冬季シーズンとなります。

冬季（2月末までを目途）は短距離走や走幅跳は怪我のリスクが高いことから教室内容は持久的な運動（中長距離走）が中心となります。冬季の教室内容は来春の短距離や跳躍種目にも必ずプラスになります。

持久走が苦手なお子様にも無理はさせないように配慮しながら少しでも楽しいと感じて頂けるように工夫をして教室を運営していきたいと考えております。

② 駅伝シーズン到来

箱根駅伝！陸上競技に日頃興味が無い方でも知らない人はいない日本でも最もメジャーなスポーツの大会の1つです。長い距離を走ることに関心のある子供たちが駅伝に挑戦することの出来るシーズン到来です。

(小学4年生以上・小学5年生以上・中学生以上など大会ごとに参加制限があります)

12月 東京キッズ駅伝・東京クロスカントリー大会(駅伝の部)

2月 キッズ・クロスカントリーリレー大会

今年の12月の大会はエントリーを締め切っておりますが2月の大会には積極的にご参加を頂ければと思います。(この2つの駅伝大会は毎年募集しております)

以下は各世代のトップレベルの選手が走る駅伝のスケジュールです。

今後の主要な駅伝大会

2023年11月26日 全日本実業団対抗女子駅伝競走大会(クイーンズ駅伝)【大人】

2023年12月17日 全国中学駅伝大会【中学生】

2023年12月24日 全国高等学校駅伝競走大会【高校生】

2023年12月30日 富士山女子駅伝(大学女子駅伝)【大学生】

2024年1月1日 全日本実業団対抗駅伝競走大会(ニューイヤー駅伝)【大人】

2024年1月2日・3日 東京箱根間往復大学駅伝競走(箱根駅伝)【大学生】

2024年1月14日 全国都道府県対抗女子駅伝競走大会【中学生・高校生・大人】

2024年1月21日 全国都道府県対抗男子駅伝競走大会【中学生・高校生・大人】

TV放送もありますのでご興味があればお子様と一緒にご視聴してみたいかたはかたでしょうか。

スポーツ全般に言えることですが見ることから学ぶことは非常に多いです。

同じ競技をするレベルの高い競技者を見ること、そして自身の競技を動画などで振り返って客観的に見ることを推奨致します。

③ 保護者様も一緒に走りませんか？

ジュニアの母体となる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 (本年度は1区試走済み、2区試走は11月末以降で開催企画中)

先日メールをさせて頂いたように保護者の皆様が参加出来る大会の案内もしていきたいと考えております。

11月までの多摩川ランニングには

多摩川ランニング・・・それぞれの実力に合わせて

M・アカデミーからは富澤様と梨子田様にご参加を頂きました。

保護者様の参加は8名、中学生も3名が参加しております。

大人の皆様からのランニング企画への参加希望のご連絡を引き続きお待ちしております！

M・アカデミーはマラソンを走る大先輩の方たちが設立された陸上クラブです。



ジュニアの保護者世代とM・アカデミー会員の先輩方が一緒にランニングを楽しめるような企画も普及部の平尾様と相談して提案していきたいと考えております。

子供も大人も楽しんで走ることが出来る陸上競技のクラブチームとしての活動に継続的に注力していきたいと思っております。



639 人のアスリートの卵たちを陰で支える 109 人の公式審判員たち-2

M・アカデミー第 26 回小・中学生陸上競技交流大会は去る 6 月 11 日に大井陸上競技場で開催されました。明日のアスリートを目指す卵たちが日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、輝かしい記録を残すことができたのは、大会を支えてくれたおよそ 109 人の公式審判員の方々のお陰です。その審判役職の種類はおよそ 20 種目もあります。当日はあいにくの小雨模様でしたが、一年を通して行われる陸上競技大会に雨天による中止はありません。

審判の人たちは、どんな時でもその役職を全うすべく万全の準備をして大会の任務についています。20 種類の審判内容については、当日配布される大会プログラムに記載されていますので興味を持ってご確認下さい。前回に引き続いて各役職のお仕事ぶりをお伝えいたします。

「競技者受付」

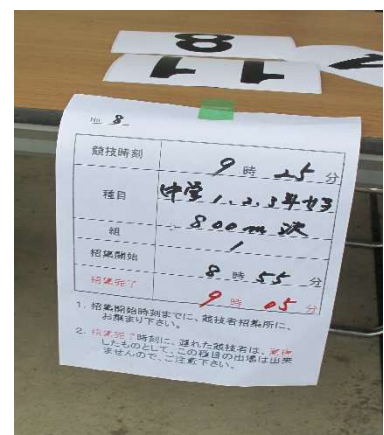
↑ 最初に接触するのが競技者受付の人たちです。当日のゼッケン、プログラムなどを参加チームごとにお渡します。M・アカデミーの主催の競技会は人数分の参加賞も一緒にお渡しします。



「記録・情報処理員」写真判定と連携をとり、全ての記録を収集し発表します。数年前までは掲示板に終了した記録一覧を貼り出していましたが IT 技術が発達し、競技場内であればスマホでリアルタイムに取り出すことができるようになりました。同時に表彰状、記録証を印刷し皆さんにお届けします。各自の仕事に合わせ、それぞれの目線が違う事をご注目下さい。



「競技者係」競技者とその競技に参加する意思の確認や、ナンバーカード、スパイクなどがルールに適合しているかなどをチェックし競技場に誘導します。出場者一覧表を関係競技役員に配布し競技が始まります。当日選手の皆さんがスムーズに競技に臨めるように、前日から準備をさせていただいております。



「決勝・周回係」

写真判定が普及した現在、決勝でのタイム測定は参考資料として使われます。

また、800m以上の競技（800m、1500m、3000mなど）については最終回に鐘を鳴らします。また、1500m以上の競技では各競技者の走り終わった回数を記録し、写真判定員、決勝審判員、計時員と協力して順位をつけます。3000m以上の競技では周回遅れの選手が出てきますので、正しい計時を行うには日頃の経験と途切れぬ緊張が必要とされます。



「監察員」



監察員は審判長を補佐する役割があります。決められた地点に位置し競技を厳重に監察します。特に不正スタート、レーン侵害に注意を払います。リレー競技においては決められた範囲でバトン受け渡しが行われたかどうかをチェックします。

「風力計測員」

200mまでのトラック競争、走り幅跳び、三段跳びなどの競技に風速を計測し記録し、表示します。また、当日のグランドコンディションを1時間ごとに天候、気温、湿度、風向、風速を観測します。



「用器具係」

体力的に大変なのが用器具係です。朝早くから夕方遅くまで競技に使用する用器具を事前に点検・準備して当日に備えます。競技終了まで気が休まる時間はありません。

「マーシャル」競技が円滑に行われるように、会場全般の管理指導を行います。競技前の練習など、空いているトラックを有効に利用して行えるよう行動します。M・アカデミーでは6人の方をお願いしています。

「医務員」

必ず出るのが競技中の怪我です。最低限の応急処置を行い、必要であれば近くの救急病院に連れていきます。熱中症などの危険が想定されるときは競技会の中止を決める事もあります。M・アカデミーの主催する大会では必ず医師が常駐します。



冒頭で紹介しましたように、総勢で109人の審判員の方々にお世話になって競技会が行われました。これらは全て当日参加したアスリートの卵たちがより良い成果が発揮できるようにお手伝いを頂いた方々です。これまでに記載されなかった係として以下のお仕事もございます。

- ・技術総務
- ・審判長
- ・競技進行係
- ・出発係
- ・役員
- ・庶務係
- ・表彰係



オナラの話

富澤 展一

今回はオナラについてです。へ～などと言わずに読んでみてください。オナラも体内から出てくるのでお腹の調子を知るのに役立ちます。オナラの元は70%が話し中に飲み込む空気で、残りの30%は腸内細菌が分解する時に発生するガスだと言われています。一日に出るオナラの量は500～2,000ccで、一回の量は数cc～150ccだそうです。腸内に善玉菌と悪玉菌がいることは以前に書きましたが、芋や豆類といった炭水化物を多く食べたときのオナラは善玉菌が活躍して発生するものなのでニオイはほとんどありません。これに対し肉などのタンパク質を沢山食べると、小腸で充分消化されなかったものが大腸内で悪玉菌によって分解されるため悪臭の強いオナラが出やすくなります。また、ニンニクや玉ねぎなど硫黄分の多いものを食べすぎると腸内でアンモニアや硫化水素が発生して悪臭が出やすくなります。胃腸の調子が悪い時や高齢者になると悪玉菌が増えやすく、そうすると便が異常発酵しておならが出やすくなります。そして出るのをガマンしていると行き場を亡くしたガスが腸壁から吸収され、それが血液にまざって運ばれ尿、呼吸、皮膚などから排出されます。

オナラのガスは腸管を傷つけたり免疫力低下にもつながると考えられていますので、がまんしないで出すようにしましょう。悪臭の強いオナラが続くのは悪玉菌が増えている時なので、大腸に何らかの問題があるのかもしれない。

それでは、おならを気にしている人用に対策を見てみましょう。

まず、《ニオイ対策です》

△便をガマンしないように・・・ガマンすると大腸内で発酵が進み臭いオナラが溜まります。

△肉類を食べすぎないように・・・肉類を沢山食べると悪玉菌が活躍して臭いオナラが出るようになります。

△ニンニクや玉ねぎは控えめに・・・前述したように硫黄分が含まれているためです。

△腸内の善玉菌を増やすように・・・ビフィズス菌入りのヨーグルトやオリゴ糖入りの乳酸菌飲料 海藻や納豆、キノコなどを充分取るといいでしょう。

次に《オナラの回数対策です》

△炭酸飲料を取るのはいくらか少なく・・・飲むと腸内で炭酸ガスが沢山発生します。

△便秘にならないよう気を付けて・・・体調を整えて便通を心がけましょう。

△植物繊維を取りすぎないように・・・植物繊維は便通を良くする効果がありますが、取りすぎると未消化のまま大腸内に溜まってオナラが出やすくなります。

△散歩や軽い運動をしよう・・・体を動かして腸の働きを活発にしましょう。

△空気を飲み込まないように・・・食事の時にしゃべりしたり急いで食べると空気を飲み込みやすいので、ゆっくり食べるようにしましょう。ガムは空気を飲み込みやすいので、控えめにしましょう。ツバを飲み込まないようにすることも効果があります。



大腸はストレスに敏感に反応します。睡眠を十分にとり、

適度な運動をして毎朝便をするといった規則正しい生活を

送ることがオナラに悩まないためにも大事なことです。

今年も田沢湖マラソン走ってきました

長澤 卓美

日時：2023年9月17日（10時スタート） 種目：70歳以上男子10km
タイム：1時間00分57秒 順位：16位/90人

～今年も皆さんに感謝～

今年も走れたのは、アルバイトの仕事は交代して頂き、アルトサックスのスクールは代替え日を頂き、更に田沢湖マラソン大会は前日受付があり、一緒に走る田舎の藤田氏に受付はがきを郵送して置いたので受付が完了しておりました。これで走る事の体制整いました。有難いことです。

一方、コロナ禍で2020年、2021年は大会中止となり、それ以降は我がM・アカデミーの名誉会長佐々木秀幸先生がゲストランナー招致をしておりました事が無くなり、開会式への出席は止めました。寂しい限りです。

大会当日は受付が済んでいたののでゆっくりとスタート地点に行く事が出来ました。田沢湖は1周約20km強あり、10kmのスタートは中間にある辰子像（10km地点）からのスタートです。



今年は猛暑を理由に練習が出来ておりません。5kmを走り残り5kmはほとんど歩きでまともに10kmは走っておりませんでしたので、完走を目的としました。

スタートしてまもなく同じ年頃の方が私と同じペースで走っていたので並走を続けておりましたが、私の方は限界に近くなり離されてしまいました。これでダウンしたら完走は愚かどうなるか？疑問が湧き、又、追いつき並走を開始、でも3km付近でやはり着いて行けず更に難所の1回目の登り（1kmで50m程の登り）ではきつくて走れず6回ほど歩きました。

看板5km地点では昨年より10秒ほど所ありましたが、歩かず完走だけ目指しておりません。記憶にあるのはkm表れば昨年より少し遅いだけでゴールで年と比べ21秒遅く（1時間00分57秒）この大会参加の目的は①秋田実家のおの走友（故田口氏）のお墓参り③田舎の咲く）やることでした。結果、目的が果たしました。



ど遅かったが満足！その後は登り坂が2かて走りました。どのような走りだったか覚示を見て、昨年より数十秒遅いだけ、頑張ると思えばラストスパートも出来、結果昨年秒）のゴールが出来ました。

墓参り②藤田氏と一緒に走り、完走後に昔中学校の友達と完走後に夜一杯（昔話に花たせ大満足して、翌日（18日）千葉へ帰



今年も皆さんにお助け・ご協力を頂き、走る事が出来、感謝しながら走りました。有難う御座いました。話は変わりますが、趣味？とまではいきませんが昨年アルトサックスを購入し、現在スクールに通っています。3回/月45分ですが初心者コースでも1.5年はかかりそうです。

騒音で近隣にご迷惑をかけまいとして外のガラス窓を2重にすると10万円かかると言われ、防音装置（吸音）は自分で防音シートを購入、木材で枠を作り胴縁で防音シートを押さへ・継ぎ目・壁側（10cm）はマジックテープで張り隙間を無くし自作（2万円弱）しました。当初騒音計を購入し、室内100dbは外で65dbでしたが騒音装置を設置して測定結果55dbになり満足して暇に任せて2時間位吹いています。

ご存じですか？ **SDG s**

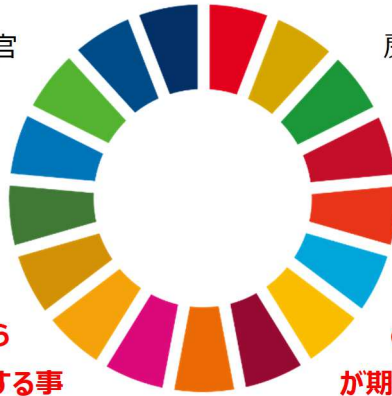
SDG sとは「持続可能な開発目標」。それは・・・「世界中にある**環境問題・差別・貧困・人権問題**といった課題を、**世界のみ**で 2030 年までに解決していこう」という計画・目標のことです。

① **2015 年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中で掲げられました。**

② 日本政府は内閣総理大臣を本部長、官を構成員とする「SDGs 推進本部」を

③ 日本政府は具体的な取組を加速させ盛り込んだ「SDGs アクションプラン」を協力の両面で SDGs を推進していま

そして、教育の現場でも小学校、中学実践が行われています。小さい子供の時から
など様々な機関からの支援を受けて推進する事



房長官及び外務大臣を副本部長、全閣僚 2016 年 5 月に設置しました。

せるため、全省庁による具体的な施策を毎年策定し、国内における実施と国際

校、高等学校の現場で独自の教育、実の SDG s 活動は民間団体、地方自治体が期待されています。

SDG s は 2030 年を達成年限とし、17 の目標と 169 のターゲットから構成されています
特に子供ができることとして以下のようなことが掲げられています

- ◎子ども食堂に行ってみよう ◎食べ残しをしない ◎節水する ◎節電する
- ◎住んでいる地域や世界のインフラについて学ぶ ◎使い捨てをやめる
- ◎エコクッキングをしてみる ◎自由研究に取り入れてみる

M・アカデミーも一つの団体としてこの運動に参加したいと思います。次号より皆さんと一緒に勉強して推進していきたいと思います・・・SDG s 事業の推進について、ご意見等があればお寄せ下さい。

編集後記 平尾 敏

本年最後の会報117号をお届けします。本来は11月に発行の予定でしたが約一か月遅れました事をお詫びいたします。次号118号は予定通り2月にお届けします△松村理事長からは、本年度の中間報告を頂きました△白柳さんからはジュニアの新規入会状況や新しい活動にご父兄の方々も参加している様子をお伝えいただきました△広報部からは前号に引き続き小・中学生陸上競技交流大会における公式審判員のお仕事について写真を織り交ぜながらご紹介を致しました。選手の皆さんは二種目にしかエントリーできませんからその競技しか関わりませんが、たくさんの方々の競技に多くの審判員のお力添えがあつて大会が成立します。M・アカデミーの大会でいえば100人以上の審判員に支えられて開催されている事をご理解頂きたいと思ひます。同時に、そのご協力に感謝の気持ちをもって大会に出てもらいたいと思ひます△「あるあるヘルスケアノート」は腸内細菌から発展して「おなら」の話になりました。健全な食生活をしていければ、オナラもそれ程臭いものではない事が判りました。人体のメカニズムについては最近の研究で飛躍的に続々とその仕組みが判ってきていますね△長澤さんからは恒例の田沢湖マラソン出場のご報告がありました。年齢とは大きくかけ離れた記録には毎回驚かされます。五年後、十年後の記録が楽しみです。それにしてもアルトサックスを手に入れて初心から練習している、との事。趣味の方も若々しいですね△本号からSDGsを取り上げました。80億人が住む地球環境の問題、地球人類が等しく幸せに生きる方策を地球全体で実現していくという壮大な国連の政策です。勿論日本もこれに賛同して積極的に取り組んでいきます。第一目標の2030年の実現にはあと7年しかありませんが、他人事ではなく一人一人の取り組みが大事です。特に7年後におとなになる子供たちが小さいときから積極的に取り組んで行くことが大事です。次号から連続して掲載をしていきますので、お父さん、お母さんが子供たちと一緒に考えて行きたいと思ひます。