



人類に
奉仕する
ロータリー

ジョン・ジャーム
国際ロータリー2016-17年度会長

第2510地区 第11グループ

函館東ロータリークラブ

第2862回

9月20日(火)

広めようロータリーを・前進のために

2016~2017年度 会長 五十嵐 正

会報 2016~2017

- 例会場 / ホテル函館ロイヤル TEL (0138) 26-8181 (代)
- 例会日 / 毎週火曜日 12:30~13:30
- 事務所 / ニチロビル4F TEL (0138) 23-3870 FAX (0138) 22-2251
- 会長 / 五十嵐正 ●副会長 / 吉川達也 ●会長エレクト / 山谷謙治
- 幹事 / 石畑弘樹 ●副幹事 / 田中治
- 友好クラブ / 青森東ロータリークラブ・長崎東ロータリークラブ

本日のプログラム

「函館新幹線開業後のフェリー事業」

津軽海峡フェリー株式会社
代表取締役社長 石丸 周象 氏

次週のプログラム 9月27日(火)

観月例会

於 湯元啄木亭

第2861回例会 2016年9月13日(火) 天候 晴

月間テーマ 基本的教育と識字率向上月間

■ロータリーソング 我等の生業

■司会 五十嵐 正 会長

■ゲスト

元順天堂大学駅伝部

キャプテン 新井 岳 氏 (ファイザー(株))

■ビジター

函館RC 日下部 博久 氏

■会長報告

理事会報告

■委員会報告

親睦活動委員会：9月27日(火) 湯元「啄木亭」に於いて「観月例会」を開催いたします。

■幹事報告

1、当クラブ9月27日は時間と場所を変更し、湯元啄木亭で午後6時30分より開催致します。

2、北斗RC創立20周年記念式典のご案内をFAXしましたので多数のご参加をお願い致します。

3、他クラブ情報、9月21日(水)函館北RC早朝例会となります。

まず、はじめに箱根駅伝とはという話から箱根駅伝の優勝校や最近10年間での各校の順位の推移など箱根駅伝に関するデータを紹介します。また、箱根駅伝出場を目指す予選会について、いかにシード権を獲得することが重要で、予選会からの出場校でのチームは予選会と本戦の2回ピークを合わせる事が難しいです。

次に箱根駅伝を目標とする選手の年間スケジュールについては大きく4つに分かれています。特にその中でも夏合宿について写真やトレーニングメニューをお見せし、説明致します。

最後は速く走るにはという内容で速く走るために必要な要素を6つ紹介します。その中でも脚筋力に注目して母校である順天堂大学の学生のデータを比較しながら脚筋力、特にハムストリングの筋力を鍛えることで速く走ることができる事がわかりました。ハムストリングを鍛える筋力トレーニングをいくつか紹介いたします。ご清聴ありがとうございました。

「箱根駅伝とジョグトレーニング」

元順天堂大学駅伝部キャプテン 新井 岳 氏 (ファイザー(株))

〈プロフィール〉

- ・昭和64年1月 長崎県誕生
- ・平成19年 長崎県立諫早高等学校卒業
- ・平成23年3月 順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツ科学科卒業
- ・平成23年4月 ファイザー株式会社入社
- ・平成26年10月 同社にて函館に異動

〈主な経歴〉

- ・平成17年 全国高等学校駅伝大会出場
- ・平成18年 全九州高等学校駅伝大会優勝
- ・平成18年 全国高等学校駅伝大会出場
- ・平成19年 全国都道府県対抗男子駅伝4位入賞
- ・平成19年 第39回全日本大学駅伝対抗選手権出場7区
- ・平成20年 第84回函館駅伝出場7区
- ・順天堂大学4年次には順天堂大学駅伝部主将として競技に取り組む
- ・2016年函館マラソンフルマラソン年代別4位(全体8位) 2時間39分。



経済効果

- ・優勝大学をスポンサードした場合の宣伝効果は、「60億円」ともいわれている。
- ・09年に初の総合優勝を飾った東洋大学は同年の東洋大学の受験者は前年に比べて1万人増加、翌10年はさらに4000人の増加となった。

箱根駅伝予選会

・東京都立川市の国営昭和記念公園とその周辺
 ・予選会と本戦の2回ピークを合わせると
 ・上位10校(予選会からの集客は史上最高)から上



選手の練習スケジュール

- ・箱根駅伝の区間と競走計画
- ・選手練習とロードレースへの参加(ハーフ・20km)
- ・駅伝力の目安
- ・トラック練習(3000m・10000mの記録向上)
- ・練習量で走り込み(1日1時間30分~40分)
- ・駅伝シーズン調整 箱根駅伝予選会
- ・国営昭和記念公園 全日本大学駅伝予選会・箱根駅伝

平均歩数を上げる練習方法

- ・7月20日~31日北海道土別1次合宿
- ・8月5日~12日 菅平高原合宿
- ・8月22日~29日福島県松原湖合宿
- ・9月12日~22日北海道土別2次合宿

特に8月は月間1000km前後の走り込みを行う
 体脂肪率は5%前後まで絞込む
 主力選手は実業団の合宿にも参加

試合場での練習

距離	時間	ペース
27km	1:00	4:07
30km	1:05	4:17
33km	1:10	4:27
36km	1:15	4:37
39km	1:20	4:47
42km	1:25	4:57
45km	1:30	5:07
48km	1:35	5:17
51km	1:40	5:27
54km	1:45	5:37
57km	1:50	5:47
60km	1:55	5:57
63km	2:00	6:07
66km	2:05	6:17
69km	2:10	6:27
72km	2:15	6:37
75km	2:20	6:47
78km	2:25	6:57
81km	2:30	7:07
84km	2:35	7:17
87km	2:40	7:27
90km	2:45	7:37
93km	2:50	7:47
96km	2:55	7:57
99km	3:00	8:07
102km	3:05	8:17
105km	3:10	8:27
108km	3:15	8:37
111km	3:20	8:47
114km	3:25	8:57
117km	3:30	9:07
120km	3:35	9:17
123km	3:40	9:27
126km	3:45	9:37
129km	3:50	9:47
132km	3:55	9:57
135km	4:00	10:07
138km	4:05	10:17
141km	4:10	10:27
144km	4:15	10:37
147km	4:20	10:47
150km	4:25	10:57
153km	4:30	11:07
156km	4:35	11:17
159km	4:40	11:27
162km	4:45	11:37
165km	4:50	11:47
168km	4:55	11:57
171km	5:00	12:07
174km	5:05	12:17
177km	5:10	12:27
180km	5:15	12:37
183km	5:20	12:47
186km	5:25	12:57
189km	5:30	13:07
192km	5:35	13:17
195km	5:40	13:27
198km	5:45	13:37
201km	5:50	13:47
204km	5:55	13:57
207km	6:00	14:07
210km	6:05	14:17
213km	6:10	14:27
216km	6:15	14:37
219km	6:20	14:47
222km	6:25	14:57
225km	6:30	15:07
228km	6:35	15:17
231km	6:40	15:27
234km	6:45	15:37
237km	6:50	15:47
240km	6:55	15:57
243km	7:00	16:07
246km	7:05	16:17
249km	7:10	16:27
252km	7:15	16:37
255km	7:20	16:47
258km	7:25	16:57
261km	7:30	17:07
264km	7:35	17:17
267km	7:40	17:27
270km	7:45	17:37
273km	7:50	17:47
276km	7:55	17:57
279km	8:00	18:07
282km	8:05	18:17
285km	8:10	18:27
288km	8:15	18:37
291km	8:20	18:47
294km	8:25	18:57
297km	8:30	19:07
300km	8:35	19:17
303km	8:40	19:27
306km	8:45	19:37
309km	8:50	19:47
312km	8:55	19:57
315km	9:00	20:07
318km	9:05	20:17
321km	9:10	20:27
324km	9:15	20:37
327km	9:20	20:47
330km	9:25	20:57
333km	9:30	21:07
336km	9:35	21:17
339km	9:40	21:27
342km	9:45	21:37
345km	9:50	21:47
348km	9:55	21:57
351km	10:00	22:07
354km	10:05	22:17
357km	10:10	22:27
360km	10:15	22:37
363km	10:20	22:47
366km	10:25	22:57
369km	10:30	23:07
372km	10:35	23:17
375km	10:40	23:27
378km	10:45	23:37
381km	10:50	23:47
384km	10:55	23:57
387km	11:00	24:07
390km	11:05	24:17
393km	11:10	24:27
396km	11:15	24:37
399km	11:20	24:47
402km	11:25	24:57
405km	11:30	25:07
408km	11:35	25:17
411km	11:40	25:27
414km	11:45	25:37
417km	11:50	25:47
420km	11:55	25:57
423km	12:00	26:07
426km	12:05	26:17
429km	12:10	26:27
432km	12:15	26:37
435km	12:20	26:47
438km	12:25	26:57
441km	12:30	27:07
444km	12:35	27:17
447km	12:40	27:27
450km	12:45	27:37
453km	12:50	27:47
456km	12:55	27:57
459km	13:00	28:07
462km	13:05	28:17
465km	13:10	28:27
468km	13:15	28:37
471km	13:20	28:47
474km	13:25	28:57
477km	13:30	29:07
480km	13:35	29:17
483km	13:40	29:27
486km	13:45	29:37
489km	13:50	29:47
492km	13:55	29:57
495km	14:00	30:07
498km	14:05	30:17
501km	14:10	30:27
504km	14:15	30:37
507km	14:20	30:47
510km	14:25	30:57
513km	14:30	31:07
516km	14:35	31:17
519km	14:40	31:27
522km	14:45	31:37
525km	14:50	31:47
528km	14:55	31:57
531km	15:00	32:07
534km	15:05	32:17
537km	15:10	32:27
540km	15:15	32:37
543km	15:20	32:47
546km	15:25	32:57
549km	15:30	33:07
552km	15:35	33:17
555km	15:40	33:27
558km	15:45	33:37
561km	15:50	33:47
564km	15:55	33:57
567km	16:00	34:07
570km	16:05	34:17
573km	16:10	34:27
576km	16:15	34:37
579km	16:20	34:47
582km	16:25	34:57
585km	16:30	35:07
588km	16:35	35:17
591km	16:40	35:27
594km	16:45	35:37
597km	16:50	35:47
600km	16:55	35:57
603km	17:00	36:07
606km	17:05	36:17
609km	17:10	36:27
612km	17:15	36:37
615km	17:20	36:47
618km	17:25	36:57
621km	17:30	37:07
624km	17:35	37:17
627km	17:40	37:27
630km	17:45	37:37
633km	17:50	37:47
636km	17:55	37:57
639km	18:00	38:07
642km	18:05	38:17
645km	18:10	38:27
648km	18:15	38:37
651km	18:20	38:47
654km	18:25	38:57
657km	18:30	39:07
660km	18:35	39:17
663km	18:40	39:27
666km	18:45	39:37
669km	18:50	39:47
672km	18:55	39:57
675km	19:00	40:07
678km	19:05	40:17
681km	19:10	40:27
684km	19:15	40:37
687km	19:20	40:47
690km	19:25	40:57
693km	19:30	41:07
696km	19:35	41:17
699km	19:40	41:27
702km	19:45	41:37
705km	19:50	41:47
708km	19:55	41:57
711km	20:00	42:07
714km	20:05	42:17
717km	20:10	42:27
720km	20:15	42:37
723km	20:20	42:47
726km	20:25	42:57
729km	20:30	43:07
732km	20:35	43:17
735km	20:40	43:27
738km	20:45	43:37
741km	20:50	43:47
744km	20:55	43:57
747km	21:00	44:07
750km	21:05	44:17
753km	21:10	44:27
756km	21:15	44:37
759km	21:20	44:47
762km	21:25	44:57
765km	21:30	45:07
768km	21:35	45:17
771km	21:40	45:27
774km	21:45	45:37
777km	21:50	45:47
780km	21:55	45:57
783km	22:00	46:07
786km	22:05	46:17
789km	22:10	46:27
792km	22:15	46:37
795km	22:20	46:47
798km	22:25	46:57
801km	22:30	47:07
804km	22:35	47:17
807km	22:40	47:27
810km	22:45	47:37
813km	22:50	47:47
816km	22:55	47:57
819km	23:00	48:07
822km	23:05	48:17
825km	23:10	48:27
828km	23:15	48:37
831km	23:20	48:47
834km	23:25	48:57
837km	23:30	49:07
840km	23:35	49:17
843km	23:40	49:27
846km	23:45	49:37
849km	23:50	49:47
852km	23:55	49:57
855km	24:00	50:07
858km	24:05	50:17
861km	24:10	50:27
864km	24:15	50:37
867km	24:20	50:47
870km	24:25	50:57
873km	24:30	51:07
876km	24:35	51:17
879km	24:40	51:27
882km	24:45	51:37
885km	24:50	51:47
888km	24:55	51:57
891km	25:00	52:07
894km	25:05	52:17
897km	25:10	52:27
900km	25:15	52:37
903km	25:20	52:47
906km	25:25	52:57
909km	25:30	53:07
912km	25:35	53:17
915km	25:40	53:27
918km	25:45	53:37
921km	25:50	53:47
924km	25:55	53:57