

マラソン研究会 (2017.8.19~20)

『ランニングする』とは何か? 『最短で結果を出す科学的トレーニング』と心音による運動処方
 –スロージョギング®考案者 田中宏暁教授と
 マラソン夫婦合計タイム ギネス記録 佐藤夫妻を迎えてー

8月19日 (土曜日) 午後

対象: 健康運動指導士、ランニング指導者・愛好者、学校教育関係者、心臓リハ・看護師・保健師 等
 定員: 45 名
 会場: 長野県健康づくり事業団長野健康センター 2F 会議室 等
 長野市稲里町田牧 206-1

13:30 受付開始

14:00-15:30 第一部 特別講義

『ランニングする』とは何か? 『最短で結果を出す科学的トレーニング』

運動生理学研究から紐解くランニングの科学、至適運動強度としてのニコニコペース®の発見、そして各個人の体力に応じて異なるニコニコペース®を判定するために開発された心音測定法の原理と運動処方方法の実際について

テキスト: 『ランニングする前に読む本 最短で結果を出す科学的トレーニング』 講談社 2017 年 2 月出版

15:45 参加者の自己紹介

16:00-17:20 第二部 心音計の実測 (一台はCPEX との併用で)

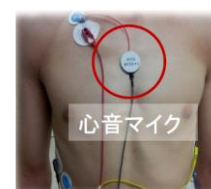
17:20-17:30 質疑応答・集合写真撮影 後解散

主催: 田中宏暁先生に学ぶ有志の会

後援: 信州スロージョギングの会 一般社団法人 日本スロージョギング®協会

料金: 5000 円(含むテキスト書籍代)

申し込み: ランニング研究会 担当: 五十嵐 shidoushikainagano@outlook.jp

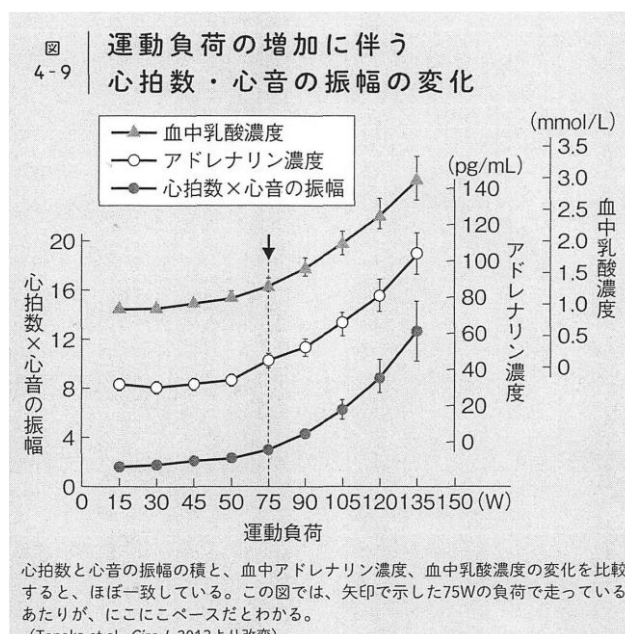


ニコニコペース®と NDP(New Double Product)心音計とは:

心臓病患者等の運動療法や高齢者の介護予防に運動トレーニングは有効です。その際、運動強度が特に重要で、福岡大学運動生理学研究が生活習慣病等への運動処方として有効性を示してきた運動負荷強度がニコニコペース®(嫌気性代謝閾値)です。この安全で効果的なニコニコペース®は各個人の体力によって異なるため、その測定には、従来から呼気ガス分析装置を用いた酸素摂取量と炭酸ガス排泄量を測定する手法が使われています(当日供覧)。しかし、この手法で測定する作業は手間が掛かるうえに作業が煩雑になりやすく、しかも費用が高額になる難点がありました。そこで「第一心音の振幅と心拍数の二重積の変曲点が嫌気性代謝閾値と一致する」ことを証明して田中宏暁先生らが新規に開発した装置が NDP 心音計です。この装置は、測定作業を飛躍的に簡便化し、しかも心臓への負担(心臓の酸素需要量の把握)までも評価します。また、一度に数十人を測定し、費用も安価となるなど、生活習慣病の運動療法、健康増進、介護予防にあたらな光となる装置です。

またニコニコペース®は一流マラソン選手の平均スピードに近似するという発見をもとに提唱されたランニングが「スロージョギング®」です。

今回、初めて長野県でこの心音による運動処方のデモを、心臓リハビリを行う病院などで使用している呼気ガス分析装置と併用して測定実演を行います。



8月20日（日曜日） 午前

市民公開講座 『フルマラソン完走講座 -初めてフルマラソンに挑戦したい人もサブスリーを目指す人も-』

対象：ランニングに関心のある市民

定員：80名

場所：国立長野高専（独立行政法人 国立高等専門学校機構 長野工業高等専門学校）
長野市徳間 716

時間：

8:30 受付開始

9:00-10:00 田中宏暁先生講義(講義室電子情報棟 5F 100 番教室)

10:20-11:30 スロージョギング®実技(陸上グラウンド 雨天時体育館)

11:30 終了 集合写真撮影

講師：①田中宏暁先生

②佐藤健太・紀子夫妻（2014 年東京マラソンで、同一大会夫婦合計タイムのギネス記録）

料金：2000 円（スポーツ傷害保険含む）

主催：信州スロージョギングの会 後援：一般社団法人 日本スロージョギング®協会

連絡先：信州スロージョギングの会 事務局（NPO 法人うえだミックススポーツクラブ内）
長野県上田市本郷 631-2

e-mail：club@u-mixsports.com

電話：0268-71-5392（月～金の 9：00～17：00）

FAX：0268-71-5302

講師紹介

田中宏暁（タナカ ヒロアキ）福岡大学スポーツ科学部 教授、福岡大学身体活動研究所 所長



医学博士。1947 年生まれ。東京教育大学体育学部卒。専門は運動生理学。肥満や生活習慣病の治療と予防に有効な運動の研究を続け、スロージョギング®を提唱。自らもランナーとして日々ランニングを実践（フルマラソンの自己ベストは 50 歳で 2 時間 38 分 48 秒）。日本健康支援学会理事、ランニング学会常務理事などを歴任し、日本陸連科学委員、日本オリンピック委員会強化スタッフの立場でトップアスリートの競技力向上のアドバイザーとしても活躍した。『賢く走るフルマラソン』（ランナース）『スロージョギング®健康法』（朝日新聞出版）等、著書も多数。

佐藤健太・紀子夫妻（同一大会夫婦合計タイムギネス記録元保持者）



「夫婦で走った最も速いフルマラソン」ギネス世界記録 奪還への挑戦中。東京マラソン 2014 に夫婦で出場。当時ギネス世界記録に「夫婦で走った最も速いフルマラソン（合計タイム：5 時間 28 分 23 秒）」として認定されるも、平成 27 年 10 月 11 日に記録を塗り替えられている。記録奪還に向けて夫婦で走り込んでいます。

※紀子さんは、福岡マラソン 2016 マラソン種目女子(福岡市)1 位

●佐藤健太さん 自己ベスト：2 時間 37 分 39 秒(2016 年)

●佐藤紀子さん 自己ベスト：2 時間 38 分 50 秒(2013 年)