

神戸マラソンコース攻略法

2019年11月4日 9日

緑の風

緑の風とは



- ▶ 報徳学園高校陸上競技部OB中心で構成される陸上クラブです。
これまで地元阪神地区の中学生に対する陸上競技指導をはじめ毎年1月に武庫川河川敷で開催される「風伝説駅伝」を通じて地域の中学、高校、大学生、市民ランナーなど幅広い層の方々のランニング活動に関わってきました。
今後はこれまでの活動に加え、地元開催の神戸マラソンをはじめ、各地で開催されるマラソン大会に出場される方々をサポートするための練習会や講習会などを開催していきます。
この活動を通じてより多くの方にランニングのすばらしさを感じていただけたらと願っています。

緑の風代表
本田 光

<https://www.midorinokaze-run-run.jp/index.html>



講習会&練習会 スタッフ紹介

- ▶ チーフスタッフ 金子 祐之
 - ▶ ランニングステーション えびすの湯一休 責任者
☆2015~2018年 神戸マラソンの4時間ペースセッター
【競技歴】
 - 1987年~1989年 報徳学園
全国高校総体1500M 8位
全国高校駅伝優勝 (2区4位)
 - 1990年~1993年 法政大学
箱根駅伝出場 1年:10区 2年:4区
- フルマラソン自己ベスト 2時間54分17秒



講習会&練習会 スタッフ紹介 2



- ▶ 協力コーチ 北垣 章
- ▶ 2011~2017年 神戸マラソンのサブスリーペースセッター
【競技歴】
 - 1979年~1981年報徳学園
全国高校総体5000M 8位
全国高校駅伝3年連続出場 チーム5位 準優勝 優勝(1区3位)
 - 1982年~1985年専修大学
日本学生陸上選手権10000M 4位
箱根駅伝4年連続出場1年:5区 2~3年:2区 4年:1区
全日本大学駅伝3年連続出場
 - 1986年~1989年神戸製鋼所
全日本実業団駅伝出場
北京国際マラソン日本代表 (マラソン自己ベスト 2時間19分37秒)



講習会&練習会 スタッフ紹介 3



- ▶ 協力コーチ 植田 茂
- ▶ 013~2018年 神戸マラソンの4時間30分ペースセッター
【競技歴】

1979年~1981年報徳学園

全国高校総体1500M S C 出場

全国高校駅伝3年連続出場 チーム5位 準優勝 優勝
(2区 7区 2区 3年連続区間2位)

1982年~1985年専修大学

関東インカレ2部 3000 S C 優勝

箱根駅伝3年：4区 4年：9区

全日本大学駅伝 3年5区 4年2区

フルマラソン自己ベスト 2時間28分27秒



講習会 & 練習会 スタッフ紹介 4



- ▶ 協力コーチ 野村 俊輔
- ▶ 2016年 神戸マラソンの3時間30分ペースセッター
【競技歴】
 - 1998年~2000年報徳学園
全国高校駅伝5位（4区）
 - 2001年~2004年中央大学
箱根駅伝6区4年連続出場（3年連続区間賞）
出雲駅伝出場
全日本大学駅伝出場
 - 2005年~2009年 J R東日本
2009年~2016年 大阪ガス
全日本実業団駅伝出場





今日のスケジュール

- ▶ ① 神戸マラソンコース攻略法の説明 10:20~10:40
 - ▶ ② 質疑応答 10:40~10:50
 - ▶ ③ 集合 正面玄関前 11:00
 - ▶ ④ 軽い準備運動 11:00~11:05
 - ▶ ⑤ ジョギング開始 11:05~12:00
 - ▶ ⑥ 終了解散（皆さん各自でお風呂を楽しんでください）
- ▶ 講習会で質問できなかったお話はジョギングの中でお聞きしお答えしたいと思いますのでよろしくお願いします。



神戸マラソン攻略法

- ✓ 37Kからの浜手バイパスの壁を考慮してペース配分しよう
- ✓ 海沿いを走る難コース 難所は37Kから現れる
- ✓ 【スタートから18K折り返し】
 - ✓ 基本コースは平坦だけど9K過ぎから13Kまで細かいアップダウンがあるので脚を使わない
 - ✓ 折り返しまでは自重して心のスタミナを後半戦に残そう
- ✓ 【18K折り返しから37K浜手バイパスまで】
 - ✓ 29Kまでは往路に戻る 24Kから28Kまで前半の細かいアップダウンを乗り切ろう
 - ✓ 29Kから37K浜手バイパス手前までは平坦コース 余力を確認しながらペースを安定させよう
- ✓ 【浜手バイパスからゴールまで】
 - ✓ 最初1Kで15M登り、200M平坦になってまた2Kのダラダラ登り
 - ✓ 減速は仕方ないこと この3Kは気持ちを切らさないこと
 - ✓ 40K過ぎから約1Kは下り、体をぶつけるような感覚で一気に走ろう

<https://www.youtube.com/watch?v=UUKUTN95ZaY>



END