オトナのタイムトライアル
Vol.5

OTT Times

発行：2017年4月30日（日）

3日前の天気予報
降水確率：20%　最高気温：23度

Schedule

本日のタイムスケジュール

受付は各組スタートの30分前に締め切り、招集は15分前です。遅れないでね。

10:00～	受付開始
11:00～11:10	1000m 第1組
11:15～11:25	1000m 第2組
11:35～11:50	1500m 第1組
11:55～12:05	1500m 第2組
12:10～12:20	1500m 第3組
12:40～13:20	5000m 第1組
13:25～13:55	5000m 第2組
14:00～14:25	5000m 第3組
14:30～14:55	5000m 第4組
15:00～15:25	5000m 第5組
15:30～15:55	5000m 第6組
16:00～16:25	5000m 第7組
16:30～16:55	5000m 第8組
17:00～17:20	5000m 第9組
17:25～17:45	5000m 第10組
17:50～18:10	5000m 第11組
18:15～18:35	5000m 第12組
18:40～19:00	5000m 第13組
19:05～19:25	5000m 第14組
19:30～	ウイニングラン＆記念撮影

走った人も、見に来た人も、ボランティアも、

最後はウィニングランで

OTTは、日が暮れ、照明に灯がともるにつれ、ムードが高まっていきます。最終組は最強クラスの市民ランナーだけでなく、PMの学生ランナーたちも「自己ベスト」を目指して真剣に走ります。自分のレースの終わっても、ぜひ最後まで楽しんでください。そしてレース終了後は、全参加者でテーマ曲の織田裕二「オール・マイ・トレジャー」（みなさんご存知の世界陸上テーマ曲）を歌いながらウィニングランをしましょう！（西本武史）

ゼッケンネームで声援を！

声援の無いタイムトライアル。それってただの練習ですよね。声援があるからこそ、いつもより速く走れて、いつもより粘れる。ランナーだからわかる本気の応援、これこそがOTTの魅力です。ぜひゼッケンの名前を呼んで声援を送ってください。あなたが声援を送ったランナーは、あなたが走るときにひときわ大きな声援を送ってくれるはずです。

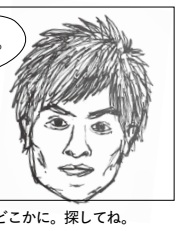
LapTime

目標別ラップタイム表

目標とするタイム別に一周400mを何分何秒で走れば良いのかを整理しました。

目標	1周400m
30分	2分24秒
27分	2分9秒
25分	2分0秒
23分	1分50秒
22分	1分45秒
21分	1分40秒
20分	1分36秒
19分	1分31秒
18分	1分26秒
17分	1分21秒
16分	1分16秒
15分	1分12秒

突然ですがクイズです。



あるPMの似顔絵です。
誰でしょう？

illustrated by Pual 答えは新聞のどこかに。探してね。

オトナのタイムトライアルの楽しみ方と理想像

「普段はロード中心の市民ランナーにも、トラックを走ることの楽しさを知って欲しい」

こんな思いからOTTは生まれました。〈ビックレースに目が行っちゃうけど、もっと草の根レースを大事にするというか、自分たちの手作りレースを考えてもいいんじゃないかな〉という村上春樹さんの言葉も創設のキッカケのひとつだったりします。

そんなOTTを楽しむコツは2つだけです。

・自己ベスト目指して走る

・一所懸命に走る人を応援する

5000m30分の人も、15分を切る人も、自分の「壁」を突破しようとすることに変わりありません。レベルの差を卑下するのではなく、逆に楽しんでもらえたら、僕らはとても嬉しいです。

そしてもうひとつ大会には狙いがあります。PMとしてトップ選手に来てもらうことで、「陸上競技」と「ランニング」の垣根を取っ払いたいということ。市民ランナーが競技の面白さに気づけば東京五輪でスタンドを満員になるかもしれません。トップ選手は引退後も「走ること」をもっと楽しめるようになるかもしれません。

そんな未来を思い描いて、オトナのタイムトライアルを続けていこうと思います。（涌井健策）

キッズ1000mにもペースメーカーが。

あなたも走る

シンプルで深い5000mの世界

@EKIDEN_MANIA的ベストレース

駅伝、長距離好きに知らない人いないと言われるEKIDEN MANIAさん（Twitter@EKIDEN_MANIA）。年間の観戦レース数は150レースにのぼります。「世の中にはつまんないレースなどない」というマニアさんに、最高にしびれた5000mを３つ選んでもらいました。

■2015年 ゴールデンゲームズのべおか

旭化成のお膝元・宮崎県延岡市で行われる日本最高峰のトラックレース。旭化成１年目の村山紘太が外国人が集まるレースに出場し、終盤先頭に出るなどして13:19.62をマーク。自己ベストを15秒更新した村山はこの年日本選手権優勝、北京世陸出場、日本記録更新とここから大活躍。弟の走りに刺激を受けたのか、双子の兄・謙太も30分後の10000mで27:39を出した。

■2013年 日体大記録会

日本体育大学で行われる記録会。とりわけ気候条件がよい11月は好記録が続出し「スーパー日体大」とも呼ばれる。大迫傑が早大4年だった2013年は風が吹き荒れる悪条件。だが大迫が走る最終組直前にピタリと風がやみ、3000mの通過に8:01。竹澤の持つ学生記録（13:19）には届かなかったが、13:20.80（学生歴代3位）をマーク。日体大記録会の日本人最高記録だ。

■2008年　北信越地区インターハイ

大学進学後、駅伝スターとなる逸材がインターハイを前に一極集中した。早大で一年からエース級の活躍をした大迫傑に、東海大に進み切磋琢磨した村澤明伸と早川翼、駒澤大で山下り６区の区間記録を樹立した千葉健太に大エースとなった窪田忍。このレースで6位になり、ぎりぎりＩＨに出場を果たした窪田のタイムは地区大会通過記録の中で過去最高だった。

※youtubeなどで検索するとこれらのレースを観られるはず。ぜひご覧になってください。

男女年代別日本記録一覧

	男性	女性
日本記録	13.08.40 大迫傑（Nike ORPJT）	14.53.22 福士加代子（ワコール）
日本人高校記録	13.39.87 佐藤秀和（仙台育英高校）	15.22.68 藤永佳子（諫早高校）
日本人ジュニア記録	13.31.72 佐藤悠基（東海大学）	15.10.23 福士加代子（ワコール）
日本人学生記録	13.19.00 竹澤健介（早稲田大学）	15.17.53 木村泰子（京都産業大学）

マスターズ

30代	14.35.49　池田泰仁	16.49.42　堀木真由
40代	14.15.34　利根川裕雄	16.59.91　広浜良子
50代	15.09.30　岩永義次	17.55.57　寺崎智子
60代	16.52.04　前田利保	20.00.71　村本みのる

※マスターズの記録は記録の良い「M30」（30歳～ 34歳）など年代前半の最高記録を掲載

現日本記録！

大迫傑のラップタイム

200m	31秒0
600m	67秒1
1000m	60秒4
1400m	63秒5
1800m	62秒8
2200m	63秒6
2600m	63秒0
3000m	64秒1
3400m	65秒2
3800m	64秒1
4200m	63秒8
4600m	61秒2
5000m	58秒0

13分08秒40
2015年7月18日
@Night of Athlethics

PaceMaker

多士済々！

ペースメーカー一覧

OTTには毎回豪華なペースメーカーが参加してくれます。現役実業団ランナー、箱根駅伝で活躍したあの選手、そしてご近所の東大陸上部。今日、皆さんの自己ベスト達成をアシストしてくれるのは以下の方々です！

五ケ谷 宏司（29）JR東日本	14.18.94
寺田 夏生（25）JR東日本	13.51.28
加藤 光（24）JR東日本	13.49.64
其田 健也（23）JR東日本	13.50.14
伊藤 和麻（28）住友電工	13.50.20
村本 一樹（24）住友電工	14.04.68
八木 勇樹（27）YAGI RUNNING TEAM	13.37.25
三田 裕介（27）YAGI RUNNING TEAM	13.47.16
中山卓也（27）YAGI RUNNING TEAM	14.08.20
河原井 司（30）YAGI RUNNING TEAM	14.37.09
田中 匠瑛（26）盛岡市役所	1.48.98（800m）
高林 祐介（29）元トヨタ自動車	13.34.38
新田 良太郎（27）元コニカミノルタ	13.44.86
高橋 宗司（24）青山学院大学OB	14.10.67
瀧本 無限（24）青山学院大学OB	14.12.29
安藤 悠哉（22）青山学院大学OB	13.51.66
内田 翼（22）青山学院大学OB	14.14.19
田村 健人（22）青山学院大学OB	14.08.04
桃澤 大祐（24）山梨学院大学OB	14.12.64
津田 修也（23）筑波大学OB	14.26.89
大村 一（38）法政大学OB	14.31.10
原 浩一郎（38）法政大学OB	14.38.00
小林 季生（24）チーム織田	14.45.99
佐藤 直樹（29）元JR東日本	13.59.43
小林 快（24）ビックカメラ	19.11.94（競歩）
勝木 隼人（26）自衛隊体育学校	20.27.12（競歩）
伊藤 佑樹（25）サーベイリサーチセンター	19.49.56（競歩）
割田 仁志（25）埼玉陸協	19.47.32（競歩）
福内 櫻子（23）大東文化大学OB	15.43.14
松本 翔（31）Team M×K	14.13.94
井上 直紀（29）Team M×K	14.08.05
土谷 和貴（26）Team M×K	14.56.30
松本 啓岐（大4）東京大学	15.24.75
渥美 祐次郎（院2）東京大学	14.40.92
原 耕資（院1）東京大学	15.47.90
大日方 孝輝（大4）東京大学	15.47.97
清水 洸一（大4）東京大学	16.48.59
須藤 克誉（大4）東京大学	15.46.78
伊藤 慎（大3）東京大学	15.46.65
長田 将（大3）東京大学	16.38.28
肱岡 佑（大3）東京大学	15.43.64
油井 星羅（大3）東京大学	16.44.05
古賀 淳平（大2）東京大学	16.57.20
箕輪 創太（大2）東京大学	16.22.33
渡部 慎也（大2）東京大学	16.51.22
大迫 隼也（大3）桜美林大学	15.25.16
轟木 亜問（大3）立教大学	14.47.84
中村 達揮（大2）帝京平成大学	16.12.26
荒木 裕太郎（大2）帝京平成大学	16.00.14
簗島 匠（大2）帝京平成大学	15.58.02
瀬能 展也（大3） 早稲田大学陸上競技長距離同好会	15.21.36
古田 尚太郎（大3） 早稲田大学陸上競技長距離同好会	15.05.89

※体調や怪我により欠場の場合もあります。

ロンドン世界陸上で競歩代表の小林選手は今年も参戦！

陸上マニア

@m_paul_paulのイチオシPM 伊藤和麻（住友電工）

第１回大会からPMとして参加。ツイッター上では“からあげ男爵”の名で知られ、一度は有名企業に就職も、夢を追って実業団入りした異例の経歴を持つ。この１年で5千、1万、ハーフのPBを全て更新するなど、勢い◎。

元青学主務が教える

レース直前にやっておきたい青トレ！

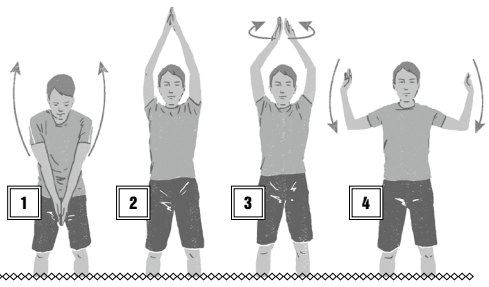
走る前に大切なのは「身体を温めること」と「関節の可動域を広げること」です。そのためにやるべきは「動的ストレッチ」。逆に走り終わった後は柔軟性を高め、回復を促す「静的ストレッチ」が必要です。正しい知識を持ち、正しいタイミングでストレッチを行うことがパフォーマンス向上や故障予防にも繋がります。ウォーミングアップと走った後のケア、誰でもやっていることの〝質〟が高いことが青学駅伝部強さの秘訣です。（高木聖也）

動的ストレッチのPOINT

走る前に大切なのは「身体を温めること」と「関節の可動域を広げること」です。そのためにやるべきは「動的ストレッチ」。逆に走り終わった後は柔軟性を高め、回復を促す「静的ストレッチ」が必要です。正しい知識を持ち、正しいタイミングでストレッチを行うことがパフォーマンス向上や故障予防にも繋がります。ウォーミングアップと走った後のケア、誰でもやっていることの〝質〟が高いことが青学駅伝部強さの秘訣です。

【肩甲骨ストレッチ】

両脚を肩幅に開き、身体の中心で手を合わせる。そのまま頭上まで両手を持ち上げ、手のひらを外側に返す。肘を折り曲げながら元の姿勢へ。肩甲骨を近づけるように意識をして。



NumberDo「ランのABC」より

SNSでもっと楽しむために

Twitter : @OtonaTT　Facebook :「オトナのタイムトライアル」

OTTではツイッター、フェイスブックの公式アカウントで、参加者の皆さんや会場の写真をに全力投稿するとともに、皆さんの投稿も積極的に拾ってリツイート＆シェアしていきます。ぜひ「#OTT」「#オトナのタイムトライアル」というハッシュタグをつけて、楽しげな写真や感想をＳＮＳに投稿してください。実は大会が開催される休日昼間はツイッターのトレンド入りが狙いやすい時間帯でもあります(笑)。「#OTT」「#オトナのタイムトライアル」のトレンド入りを目指して、熱く、楽しく、健やかに楽しみましょう！

なお一点だけご注意を。写真をネット上にアップされたくない方も本日参加しているかもしれませんので、少しだけお心遣いいただけると嬉しいです。（森永真弓）

Dr. クマーの救護室便り

2013年、夏。「来週トラックレースをやるけど、医師がいないから来て」そんな軽いノリでさそわれた、第一回大会。炎天下の織田フィールドに手ぶらの医者ひとり。完全にだまされた。走ることに熱中し過ぎてバタバタ倒れる人たちを、死にものぐるいで冷やし続けた。氷が足りない。そう叫ぶと横にいたランナーが氷を買いに走ってくれた。救急車も呼ぶことになり、さすがに気付いた。「救護チームが必要だ」。あれから4年。ボランティアスタッフ内に専門職救護チームができた。こまめに水分を取り、体調が悪ければ遠慮なく救護に声をかけて欲しい。倒れた人は、皆で助けよう。プレミアムな1日を救護チームも応援する。（熊倉陽介）

似顔絵クイズの答え：其田健也

勝手に

私の履歴書

大村一（法政大OB）

中華料理店の興奮

法大時代の2001年、大村が箱根の山で繰り広げた中大、順大とのデッドヒートはファンの脳裏に強烈に焼き付いていることだろう。OBの私にとってもあのシーンは強烈に脳裏に焼き付いている。

あの日は同期と一緒に平塚中継所にて首位でタスキをつなぐ母校を見送った後、テレビ中継を見たいと近くの中華料理屋に飛び込み、ビールを片手に箱根の山を独走する大村の姿を見守った。「まさか往路優勝するんじゃないだろうな」

6本目の瓶ビールを注文したころ、残り約5㎞の地点でついに順大の奥田選手に大村が捕まった。「ついに来たか」「うん、大村も頑張ったが相手が悪い」とコップに口をつけた瞬間、大村がやぶれかぶれとしか思えないスピードでスパートをかけ、抜き返す。ドラマチックな動きに、店内のあちこちから「おおっ！」「すげえ根性だ！」と感嘆の声が上がった。しかし我々は後輩・大村の暑苦しい性格をいやおうなく思い出していた。

どんなときでも、短距離選手のように胸を突き出す前のめりなフィニッシュ（いつもされるとさすがに面倒くさい）、繰り上げスタートになった瞬間のオーバーリアクション（リアクションがあまりにデカすぎて周囲が引いてしまう）。盛り上がる中華屋店内のノリにもついていけず、我々は無言でコップのビールを空け続けた。しかし、やぶれかぶれと思われたスパートが奥田選手の心を見事にくじき、じりじりと引き離しはじめた。「うそだろ」「いけるんじゃないか？」と目を合わせる。我々はこの「大村劇場」が三文芝居ではなくて、とんでもないドラマになるんじゃないか、とようやく気づき始めたのだ。

ドラマの結末はよく知られている通りだ（中大・藤原、奥田に抜かれて往路3位でゴール）。しかし大村の暑苦しくも一生懸命な走りがなければ、あの年の五区を誰もドラマとは言わないだろう。

今日はそんな暑苦しい男が長野からやってくる。幸運にも彼がペースメーカーとして走る組に入った人には、ぜひオーバーリアクションでの抜きつ抜かれつを楽しみ、前のめりの大村フィニッシュを目指して、OTTを楽しんでほしい。（川北順之）

「主催者」挨拶

公益財団法人 日本陸上競技連盟 事業部
畔蒜洋平様

「陸連がOTTみたいなイベントをやってしまって大丈夫ですか？」と良く質問をされます。＜〜〜連盟＞という組織にはお堅いイメージがあるから違和感を抱かれるのかもしれませんが、トップ選手から「あと少し！頑張れ！」と背中を押され、トラックの外からは女性スタッフの黄色い声援が飛び交う……こんな光景、他のスポーツを探してもどこにもありません。OTTは陸上界自慢のイベント。だから陸連としても大事にしていきたいのです。そして「真面目」「地味」と言われがちな陸上競技のイメージをOTTに関わる全ての方と変えることができると信じています。そして2020年東京五輪前にはファラーやディババなどに来てもらい、世界の陸上ファンを「Oh My God!!」と言わせたいなあ、と夢や妄想は膨らませています。本日は皆さんの自己ベストを祈願しております。

OTT注目！

RUNニュース PICK UP

スポーツ庁の後援が！

手弁当ではじめたOTTがなんとスポーツ庁の後援イベントとして認可された。年に複数回の開催も視野に入る（かもしれません）。

ミムラボシューズに希少価値？

数々のオリンピアンのシューズを手がけてきた名工・三村仁司さんがアディダスとの契約を解消。「愛用シューズが履けなくなる」という事態を恐れた市民ランナーの駆け込み需要で、アディダス匠戦（それも一世代前のモデル）の売上が急加速。見つけたら買い？

大迫父子初フルで好記録！

4月18日ボストン・マラソンにおいて大迫傑選手が2時間10分28秒で３位に入賞し、初フルとしては最高のスタートを切った。そしてその１ヶ月前の３月１９日、大迫選手の父・猛さんも板橋シティマラソンで初フルに挑戦。３時間２７分３５で走りきり、初フルサブ３・５という偉業を達成した。大迫（父）はＯＴＴでも1500mに出走予定。息子のスパイクで走るという噂も。

池田美穂さんが結婚！

一部から「ミスOTT」と呼び声の高い、アシックスコーチ池田美浦さんが結婚。これからミセスOTTとしての活躍が期待される。

渋谷区長・長谷部健氏がOTTに出走。

織田フィールドのある渋谷区。その区長がOTTに参戦する。長谷部区長は激務の中、板橋シティマラソンで３時間１６分で走ったばかり。OTTでは20分切りを目標とする組にエントリーしており、皆さんからの「くちょー！」という檄が期待されます。

金哲彦さん、強制出場

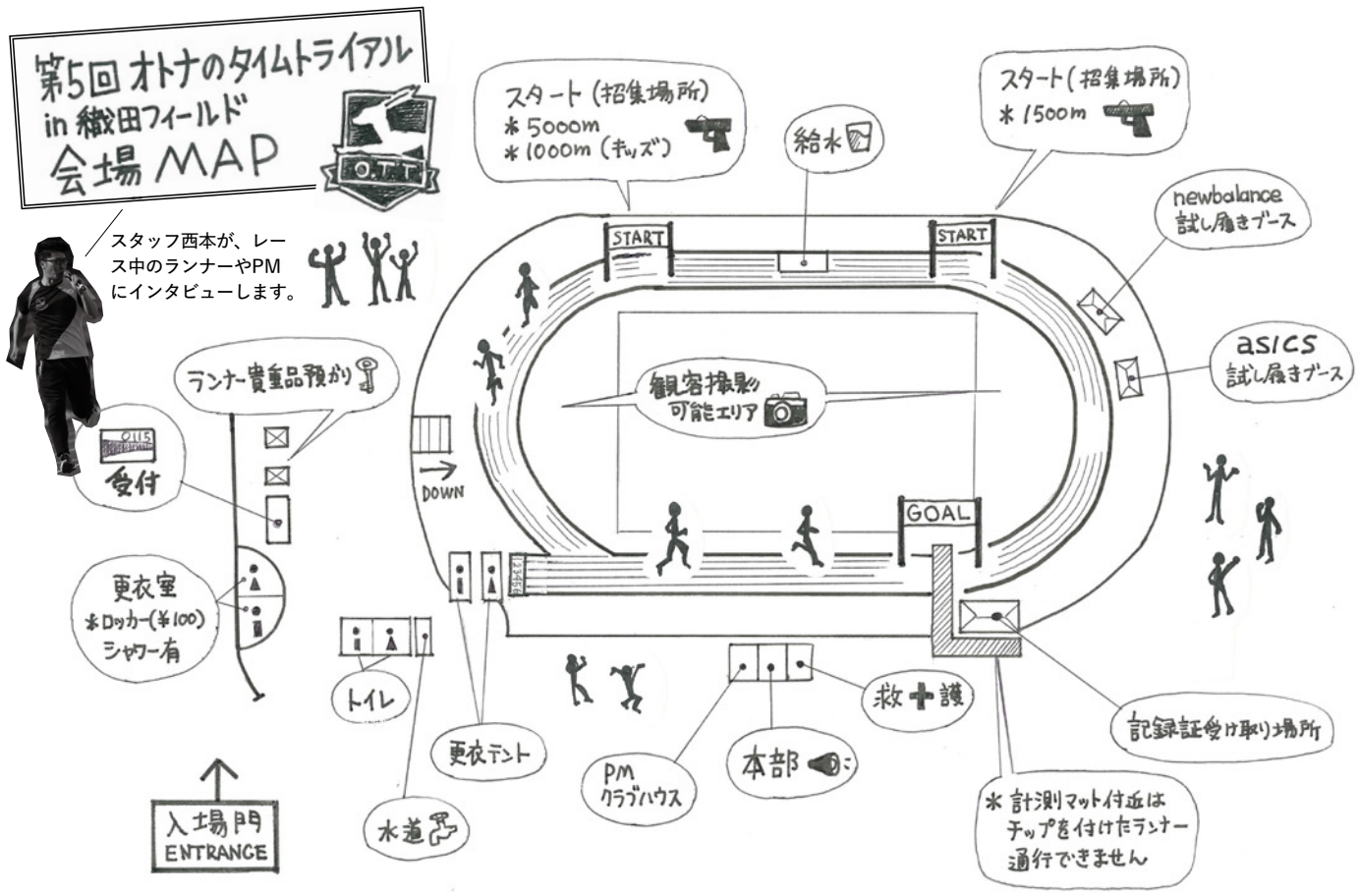
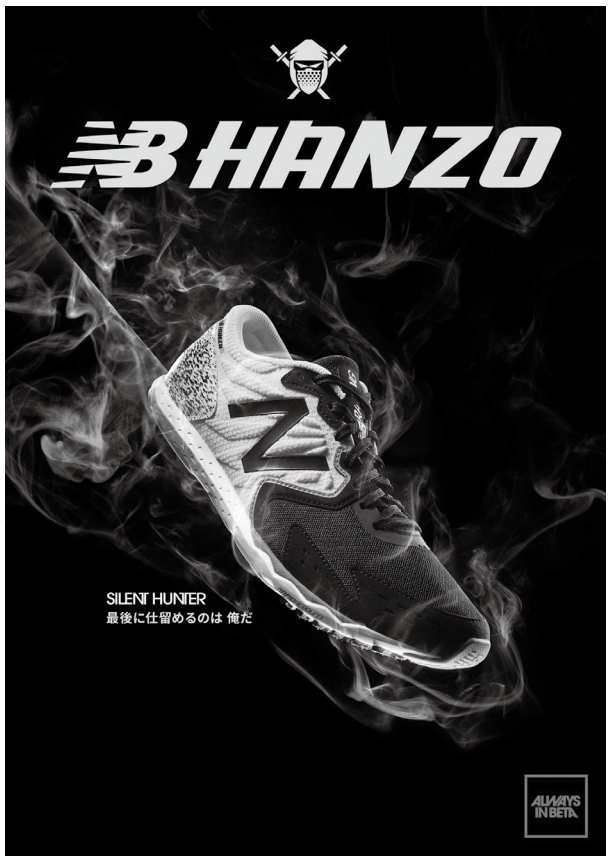
金さんのもとへ行ったOTTスタッフが開催日を伝えると、「知らないうちにスケジュールに入ってる」という事態が判明。救護スタッフとしても参加する奥さんが勝手に予定を入れていたのではないかという噂だ。金さんは２５分切り目標の組で出走予定。

EKIDEN News、ロンドンへ

リオ五輪では現地入りは回避したEKIDEN News。だが今夏のロンドン世界陸上では全日程チケットを購入済みで、TBSが伝えないコアな陸上ファン向けの情報を発信しつづけることが決定。スポーツジャーナリストの生島淳氏と毎晩のようにロンドンから世界陸上アフターゲームトークショー（雑談）が配信される可能性あり。

駒大の寮が新しくなった！

駒澤大学駅伝チームの「道環寮」が世田谷区宇奈根から鎌田に移転し、新築された。大学のグラウンドから若干離れることになったが、これがチーム強化の礎になるか。旧道環寮の行方は未確認。

GGPは3000mがアツい。

５月２１日に等々力陸上競技場で行われるセイコーゴールデングランプリ陸上の出場メンバーが発表となった。マスコミは100mに注目するだろうが、男子3000mには戸田雅稀、鎧坂哲哉、服部弾馬、松枝博輝、關颯人、鬼塚翔太、上野裕一郎、田中秀幸、平和真が出場するので酔う注目。だがOTT的な最注目ポイントは女子1500mに飯野摩耶選手（第一生命）が出走すること。飯野選手、OTTでも縁石片付け係リーダーとして活躍予定だ。