アトミクラス通信

NO. 169 2020年7月

皆さま こんにちは

7月になりました。この時季特有のジメジメした鬱陶しい日が続いていますが皆さんにはお変わりなくお過ごしのことと思います。本格的な暑い夏が来る前の蒸し蒸しした日が続く中、新型コロナウイルスのお陰で、外出するにもマスク着用が当たり前の生活になり、その息苦しさと鬱陶しさでマスク着用のもどかしさを感じている方も多くいるのではないでしょうか。それにしても相も変わらずコロナニュースに明け暮れる毎日が続いています。これからの夏はコロナと暑さを上手に乗り切っていきましょう。
■ことしも早いものであっという間に1年の半分が過ぎてしまいました。この半年の間にいったい何があったのでしょうか。年が明けて間もなく中国武漢で端を発した新型コロナウイルスの存在が伝えられてから半年足らずの間に、このウイルスの正体がだんだん明らかになってきました。当初、人ひと感染はないといわれていた新型コロナウイルスは地域や人種に関係なく、広く世界に蔓延し、我々を取り巻く生活環境を大きく変えました。

最初は中国の一地域だけで始まった感染はわれわれ日本人の感覚として、「SARS(サーズ)」や「MERS(マーズ)」の時のように「対岸の火事」と高をくくっていましたがその内、お隣の韓国で集団感染、その後はヨーロッパで爆発的な感染拡大、さらに4月初め位までは比較的感染の影響が少ないと思われていたアメリカに飛び火し、いまやアメリカの感染者数は世界のおよそ4分の一。南米、アフリカ諸国など南半球でもいまは感染拡大の渦中にあります。新型コロナウイルス感染はまだ収束の取っ掛かりさえ見えず、いまも全世界に拡大の基調が続いています。

およそこの5か月間で全世界の感染者数は1000万人を超え、死者数も50万人を越えました。(6月29日現在)いま南半球やアフリカ諸国でも感染拡大が見られ、先の見えないコロナとの闘いはまだまだ続くものとみられています。この日本でも18,522人が感染し、亡くなった方は972人(6月29日現在)を数えます。第2波、第3波が来ないうちにワクチンの早期開発と特効薬の出現を待ちたいところです。

■アトミクラブの練習会を2月20日に実施して以来、じつに130日振りに再開いたします。今回の練習会再開はコロナ禍が完全に収束されたものではないので手放しで喜べるものではありませんが、緊急宣言解除と都道府県を跨ぐ移動自粛の解除を受けて東京都が運動施設の再開したことにより長い間、途切れていた練習会が開けるというものです。再開は慎重に慎重を期して判断いたしました。新しい日常生活の中で試行錯誤しながらの実施になります。

再開にあたりましてはホームページにあります「アトミクラブ練習会再開のお知らせ」・「アトミクラブ練習会再開にあたってのガイドライン」・「練習日程」をよくお読みいただいてからご参加ください。

練習会においては感染防止策として様々な提案がございます。また参加にあたって「誓約書」をご提出していただくことになります。「誓約書」をプリントできない方のために受付テーブルに置いておきますので当日ご記入ください。当日の体温や体調チェックも必須です。ご記入のない方は、練習会参加はできませんので予めお断りしておきます。また新規の加入や練習会見学、体験練習もコロナの終息を見るまでは遠慮していただきます。

東京都内では、「緊急事態宣言」解除後、一時は落ち着いたかにみえた感染者数は微妙に高止まりしています。解除されたからと言ってまだまだ油断できるものではありません。

これから感染状況に大きな変化が見られた場合、急遽、中止の決定を告知することがあります。ホームページの情報や伝言板等注視しておいてください。

この間、医療、福祉、物流などに携わっていただいている皆さま、食品や生活の様々なものを我々に 提供していただく業務についておられる方など多くの皆様に感謝申し上げます。我々はこのコロナ禍に あって困難なお仕事をしていただいている皆さまのお陰で練習会が成り立ちます。このことを肝に銘じ、 決められた約束事の遵守によって感染拡大がないよう努力していくことが、これら支えてきていただい た皆様に報いること、そして責務だとも感じています。

■ コロナ禍にあって春先からのスポーツイベント・文化イベントのほとんどが中止や延期となり、なにか味気のない日々を送ってきた感があります。ですが 7 月も直前になり、プロ野球が無観客の中で開幕し、Jリーグも制約があるなか再開されつつあるようです。少しずつ日常に戻る動きが活発になってきましたね。一方、「全国高校野球」「高校総合体育大会」や「全国合奏コンクール」など若人のスポーツ、文化の祭典が中止になったことはたいへん残念な事です。晴れの舞台目指して頑張ってきた中学生、高校生らの無念さが伝わってきます。尊い時間を腐ることなく持続していってほしいです。

われらランニングの世界にも影響が引き続き出ています。秋から予定されていたランニングの大会の ほとんどが中止と決定され、年内いっぱいはランニングの大会の実施は難しいように感じられます。 われわれも気持ちだけはめげずに前を向いていきましょう。

- ■「2020東京オリンピック・パラリンピック」が新型コロナウイルスの感染拡大により一年間延長することはすでに前号でも記しましたが、世界で感染拡大が続く中、果たして来年に持ち越した大会が実現できるのか疑問が広がるばかりです。状況は黄色信号に変わりつつあり、また厳しい選択を迫られる日がきそうです。それでも、なんとかワクチンや治療薬が早期に開発されて世界最大のスポーツイベントが安心して開催できるよう祈るばかりです。
- 今回の練習会再開にあたっては当面、新型コロナウイルス感染防止策を施しながら、進めていきます。コロナウイルス感染防止策以外に夏の暑さ対策が望まれています。 7月、8月の練習は夏季メニューを採用し、シンプルに1000m、800mのインターバル練習を1週毎に変えて行います。コロナ禍以前の練習内容に比べ物足りない向きの方もいらっしゃると思いますが、 できるだけ密を避けることを第一義に考え、競技場内においては感染防止策を可能なかぎり施し、 限られた練習環境の中で少しでも前を向いて練習会が実施できるようにできればと思います。 本練習時はマスクの使用は必要ありません。今の時季は無理せずきっちり走れる時までのつなぎと捉え、ランニングを楽しむ感覚で臨んでほしいと思います。
- アトミクラブ練習会再開の報告 ・・・・2020年7月3日 報告 関田 昨日2日、アトミクラブの練習会を再開いたしました。じつに132日振りの練習会にたくさんのメンバーが参加してくれました。午後6時から開設された受付のお仕事を何人もの方にお手伝いいただきした。誓約書の受取、検温、健康チェックなど感染防止対策とはいえ慣れない作業を皆さん、快く引き受けてくださいました。あらためてお礼を申し上げます。

◎インターバル練習再開に先立ち「故篠原義雄監督」のご冥福を祈り1分間の黙祷を捧げました。

7時10分からのインターバル1000m5本は、3か所からの同時スタート。

再開この日に合わせてしっかり練習を積んでこられた方、練習環境が整わず久しぶりのインターバルに臨んだ方、いくぶん丸みを帯びて「今日がランニングの再開日」と臨んでいただいた方等もさまざまありました。インターバル中はきつそうに見られた面々も終わってみれば充実感たっぷりの顔をされていました。3か所同時スタートという初の試みに「果たしてうまくいくだろうか」の不安はありましたが、皆さん、けっこう整然と本数をこなしていました。昨日は練習会が本当に再開できてよかったと感じた1日でした。

さて再開の喜びとは裏腹に東京都及びその周辺の県でコロナウイルス感染者数が増えています。 せっかく得た練習会の機会です。感染防止策をしっかりとって続けていきたいものです。

<再開の練習会参加報告・・・伝言板より>

毛塚さん、白鳥さん、佐藤さん、Take 爺さま、みなぞう(栗田美)さん、北村さんより伝言板へ早々に練習会報告をいただきました。またメールで高畑さんから当日の感想を頂戴しました。以下、再開の練習会報告を紹介させていただきます。

[3572] 毛塚

昨日の練習会に参加された皆様、お疲れさまでした。久々のインターバルを堪能していただけたのでは と思います。コロナ感染防止として受付で様々な確認をさせていただいておりますが、練習会継続のた めとお考えいただきご協力をお願いいたします。

昨日の参加人数 118名

各クラスの人数も分散され混雑せず実施できたのではと思います。

[3565] 白鳥

やっぱりゼーハー、気持ち良い!それも、アトミでゼーハー、最高に気持ち良い!

純粋に走りを愛する仲間たちとのゼーハー。

去年11月の怪我からの復帰ラン、コロナ自粛の130日ぶりの練習会。

関田さんが仰った、いろんなことがある人生(いのち)の洗濯。真っ白になって、また前進できる。

篠原さん、ありがとうございました。

こんな素晴らしい場をいただけて、本当に幸せです!

[3566] 佐藤優希

おはようございます!昨日は練習お疲れ様でした。

約 1 年ぶりにアトミの練習に参加したんですが、皆さん、気軽に話しかけてきてくださり参加してよかったなって思いました。

練習の方は4分ペースでやったのですが4本目からキツくなってきて4分ペースってこんなに速かったかな?って思い練習不足の厳しさを改めて実感しました。最後の一本は集団から完全に離れてしまいましたが、ラスト300mからスパートをかけて集団まで何とか追いつくことができゴールしたあとは脚が痛くなりましたが楽しかったです!!

[3568] Take 爺

昨日は私にとって329回目のアトミ練習会でした。

アトミ休止期間中の 132 日は、一回もハァハァいって走ることが無かったというか速く走る気力が全く 湧かなかったんですが、最低限の元気玉補充の疲労抜き JOG だけは毎日コツコツやっていました。

昨日はきっとキロ4で走れる脚と心肺機能は4か月前と同じまま維持出来ているかもしれないという甘い期待をしてキロ4のグループに入り、結果は3:57-3:58-4:02-4:08-4:04

やっぱり甘くはなく、2本目でもういっぱい、いっぱいになってしまいましたが、3本目以降何とか止めずに粘りました。

アトミの皆がいたからなんとか最低限の練習が出来ました。アトミがあるから、アトミの皆が頑張っているから何とかついて行って頑張れる私があります。

6 年前の夏、練習後の織田フィールドのロッカーで篠原監督に言われたことを頭に刻んで 63 歳の今で も走り続けています。

「タケさん、年齢に見合った練習をしていけば、65歳まではそこそこいけるよ。」

篠原監督、65 歳まであと 1 年半の Take 爺はなんとか粘って走ってまだまだ年齢に抗い頑張って走っていきますので、どうか天国で見守っていてくださいね

[3571] みなぞう (栗田美)

久しぶりのアトミの練習会、楽しかった!

自粛期間中も距離を計測した河川敷や公園などで週1回程度のスピード練習を行っていましたが、やっぱりアトミは格別ですね!

今回の練習会参加にあたり、一番悩んだのは目標タイム設定です。8分ごとのスタート…ということ。 間隔が長いので、インターバルトレーニングにならず、レペティショントレーニングになってしまい、 そうすると設定タイムをあげる必要があり、また5本をレペで走るのは難しい…

考えた末、全力で走っても3分30秒切れるかどうかの私ですが、3分40分グループでほぼタイムトライアル的に3本走りました。

8分ごとのスタートは、他のグループともあまり重ならず、いろいろ計算されて設定されていると思いましたが、いずれ7分、6分になる日が待ち遠しいです。

今、できることを、こつこつとがんばろうと思います。これからもよろしくお願いします。

[3573] 北村

昨日は待ちに待ったアトミ練習会を堪能させていただきました。

8分回しというインターバルに余裕のある設定のおかげで、普段では危うい 3分30秒の組にご一緒させてもらいました。そして5本目は及ばずながらペーサーを務めさせていただきました。

『コロナに負けるな』の投稿で、「自粛期間中もう一度自分を鍛えなおしアトミ再開時には3分30秒の組を引っ張る姿をお見せします」という宣言を少しだけ実現することが出来ました。小さなことかも知れませんが久しぶりでこんな達成感を味わえました。アトミの皆様ありがとうございました。

[メールにて] 久々の練習会・・・高畑吉元

いつもお世話になっております。アトミクラブ高畑です。

関田さん始め事務局の皆様方、久々の練習会の準備・運営ありがとうございました。

お陰様で大変有意義な練習ができました。

練習会はコロナ対策として、十分検討・配慮されており、ほとんど何の改善点等もないように感じました。ただ、練習会に参加させていただいた者として、感想だけでもメールさせていただきます。

○良かった点

- ・スタート地点の調整や、8分後スタートのルール等のため、別のグループからの追抜き等がありませんでした。そのため、接触事故のリスクが少なく、安全・安心に走れました。
- ・8分後スタートのため、1本目を走った時点の感覚で、2本目や3本目など途中から他のタイム別グループに変更することが容易に感じました。
- ・レペに近い感じだったので、4本目、5本目になっても呼吸の乱れが少なく、飛沫感染のリスクが少なかったように感じました。

○気になった点

- ・誓約書提出に関して、事前に自分の体温を記入してもらった方が、受付がスムーズになるように感じました。
- ・フィールド内での荷物の置き場所が、通常時と変わらず、芝生の切れ目付近でした。そのため、走る前後の気分が高揚した状態で、マスクをせず対面会話をしている可能性が高く、感染リスクが高いと感じました。

以上、今後ともよろしくお願いします。

■下記にマスク使用の注意点を掲載された記事を見つけましたので紹介させていただきます。

「マスクで息苦しくなったり気分が悪くなったりするのは、(体温上昇によりさまざまな症状を引き起こす)熱中症ではなく、呼気に含まれる二酸化炭素(炭酸ガス)がマスク内に溜まって、それを吸い込むことで起きる『高炭酸ガス血症』であるケースのほうが多いと考えられます。いわば二酸化炭素中毒で、血中の二酸化炭素濃度が高くなり、これが重篤化すると呼吸困難や昏睡を引き起こします。血液が酸性になったために致死性不整脈を起こし、急死することすらあります」

確かに、ハフィントン・ポストの記事(2020年5月5日付)によると、中国・河南省の才源中学校で15歳の男子生徒がマスクを着けてランニングをしていて死亡したケースでは、父親が〈気温は20度くらいだったはず〉と証言している。気温20度で熱中症になるとは考えにくい。

熱中症ではないとすると、高炭酸ガス血症は気温や湿度とは関係なくリスクがあるということか。

「季節に関係なく、運動や負荷の高い作業をしているときにマスクを着用することに問題がある。運動中はただでさえ酸素が欠乏しがちなのに、マスクで空気の吸入が抑えられ、かつ、二酸化炭素濃度の高い自分の呼気をまた吸い込むことで、こうした障害が起きる可能性があります。

熱中症の場合は、本人が体温の上昇に気づかず、その状態が続くことで起きますが、マスクをしていて息苦しくなった場合は、まず本人が気づいて普通ならマスクをはずします。そうして新鮮な空気を吸えば(高炭酸ガス血症は)回復します」(黒木教授)

気づかないうちに進行する熱中症ほどリスクは高くないが、マスクをして運動や負荷の高い作業をするのはやめるべきだという。加えて、炎天下でマスクをしていると暑さが倍増した感があって耐えがたいし、口周りの汗や唾液で濡れて不衛生でもある。マスク着用をやめてはいけないのか。

「そもそもマスクには(ウイルス感染の)予防効果はほとんどなく、他人にうつすのを防ぐためのもの。 知らないうちに当人が感染している可能性があるのでマスクをするわけですが、咳やくしゃみが出そう になったら肘の内側で鼻と口を覆う"咳エチケット"で本来なら十分です。

ですから、屋外で人が密でなければ、マスクをする必要はないでしょう。屋内や人と接するときはマスクをしたほうがいいですが、それでも息苦しくなったら、すぐにマスクをはずしたほうがいい。コロナ予防の観点から言えば、マスクよりも手洗いのほうが大事です。食事や喫煙、お茶をしたりする前に手を洗い、マスクに触ったときも手を洗いと、手洗いの徹底が一番重要です」(黒木教授)

暑いのに無理をしてマスクをし続け、倒れてしまっては元も子もない。ただ、マスクをしようがしまいが、真夏に熱中症のリスクは依然としてあり、こまめな水分補給や塩分補給、十分な睡眠、外出時の日傘、帽子の着用などに注意すべきであることは言うまでもない。

■〈練習会報告〉 2020年5月~6月の練習会は、すべて中止になりました。

更新日: 2020年7月4日