

クロスカントリーラン in 砧公園を走るみなさんへ

「キヌクロへようこそ」

走りたくても走れない暑さが続いていましたが
キヌクロへのエントリーありがとうございます。
オトナのタイムトライアル実行委員会です。
いよいよ、8月25日が近づいてきました。
いくつかお伝えしたいことやお知らせがあります。
意外と大事なことを書いていたりしますので
読み飛ばすことなく、読んでいただけるとうれしいです。

【砧公園のクロカンについて】

トップアスリートが芝生を走り続けてできた道。

それが砧公園のクロカンです。

砧公園がトレーニング環境として最適だと考えたのは
駒澤大学の八木監督。

「フラットな多摩川土手を走るだけでは箱根駅伝では通用しない。」

と考え、砧公園を歩きながら

起伏のあるサイクリングコースと不整地を使ったクロカンコースを考案しまし
た。

いまでは箱根駅伝を目指す大学のトレーニングとして
クロスカントリーを走ることは珍しくはありませんが、
当時は画期的なことだったそうです。

つまり、平成の常勝軍団を育んだのは
この砧公園だったのです。

10000m 日本ランキング2位の記録をもつ鎧坂哲哉選手（旭化成）は
明治大学時代から、砧公園のクロカンを走り続けています。
進路を旭化成に選んだ理由は

「大学時代に27分台で走れた砧公園から離れたくなかった。

だから拠点砧公園である旭化成を選んだ」そうです。

鎧坂選手によると砧公園のコースはアレンジ次第で
いろんなトレーニングができるんだとか。
先日も試走をしていたら、
砧公園を縦横無尽にかけめぐり鎧坂選手の姿をみかけました。
ちょうど8月25日からアメリカに合宿に出発するそうで
今回のキヌクロには不参加になってしまったのが、ちょっと残念（笑）

「砧公園でクロスカントリーのレースをやる」
キヌクロの開催が決まったとき、一番驚いたのは
実業団選手や大学時代に砧公園を走っていた箱根ランナーたちでした。
キロ3分のスピードで走る彼らと、
散歩をする住民とのトラブルをさけるために
アスリートたちは、これまで公園来場者が少ない早朝や
平日の午前中を選んでトレーニングを行っていました。
トップアスリートが愛してやまないこのコースは
アンオフィシャルなランニングコースでもあったのです。

今回、砧公園としてもはじめてのこころみとして
通常は多くの市民の憩いの場としてつかわれている
ファミリーパークをコースとして
クロスカントリーレースを行います。
真夏であるため来場者そのものはそんなに多くはありませんが
当日は一般の公園利用者もいらっしやる中での大会です。
われわれオトナのタイムトライアル実行委員会だけでなく、
砧公園を管理するみなさんにとっても
はじめてのトライアルとなります。

ランナーがもっと走りやすい環境を作るためには
お互いが共存できるようなマナーやルールなどが
これから必要になってきます。
その第一歩となるような大会としていこうと考えてます。
みなさまのご協力をよろしくおねがいします。

【コースインプレッションをおこないます】

トラックやロードレースと違い、
森の中を走るクロカンではコース状況が日々変化します。
アップダウンや道も狭いところもあり、
初見でレースをすると、ペース配分も全くつかめず
力を出し切れないまま、レースが終わってしまうことも。

1.6km のコースは途中、道幅が狭いところもあり、
一斉にランナーが突っ込むと事故が起こる可能性も高いため
コース内に追い越し禁止区間を設けることにいたしました。

(前半から中盤にかけてあります。)

レース前日には台風の上陸も予想され、
グラウンドコンディションもかわってきます。
そのため、8月25日は朝8時すぎより、
ボランティア、スタッフ、ランナー全員参加による
コースインプレッションを行います。

実際にレースが始まると、
コース付近には近寄れますがコース上は走れなくなります。
アップをかねてコースをゆっくりと走って確認しながら
レースに備えましょう。

(早めの組の方は8時より前にきて、
レースを確認してもらっても大丈夫ですよ)

コースイメージを膨らませてもらうために
いくつか動画もご用意いたしました。
こちらもぜひ、ご覧になってください。

https://twitter.com/EKIDEN_News/status/1025231916495134722

https://twitter.com/EKIDEN_News/status/1025738019410571264

<https://youtu.be/tW1NgDNMHKc>

<https://youtu.be/ITNXKTbuk5s>

【スタートリストをご確認ください】

スタートリストを実際の動きにあわせて更新いたしました。

<http://kinukuro.run/startList.pdf>

レースの進行によっては

スタート時間などが前後することもあります。

なるべく早めに砧公園に来ていただき、

木陰などでゆっくりしながら

レースを迎えるとよいかと思います。

東名高速の用賀入り口付近に

マクドナルド用賀インター店があります。

早めについたら、ここで「朝マック」するのもいいですね。

【砧公園へのアクセス】

砧公園へのアクセスはこちらをご覧ください。

<https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/access004.html>

最寄り駅は。。。東急田園都市線用賀、二子玉川。

小田急、千歳船橋、成城学園。アクセスサイトにも書いているとおり、

4駅が使えますが、実はどの駅からも遠く、バス利用となります。

田園都市線桜新町駅から東急バス「都立01」に乗って、

岡本一丁目で降りるのが一番楽チンだと思います。

桜新町駅からの時刻表はこちらが参考になります。

<https://transfer.navitime.biz/tokyubus/pc/diagram/BusDiagram?orvCode=00240208&course=0004600501&stopNo=14>

朝6時台からそれなりに本数が走っているし、

バスも大きいのでおすすめです。

【受付について】

受付や荷物預け（無料です）などをゴールエリア付近にもうけます。

ただ、砧公園はとてつもなく大きいので、

砧公園に入ったら世田谷美術館横にある売店1を

まずは目指してください。

<https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/map004.html>

この売店までついたら、ゴールゲートが見えてくるのでわかるはずです。
そして、受付時はなにかを提示する必要はありません。
エントリー時のご自分のお名前、組数などを
おっしゃっていただければ大丈夫です。
荷物は貴重品は少なめに、
荷物はコンパクトに1つにまとめてお預けください。

【VAAM とニューバランスのランナーサポート】

栄養、水分補給のサポートに
株式会社明治から VAAM ウォーターやスーパーVAAM を。
会場内には VAAM ウォータージャグも設置していますから
ランナーのみなさんはこまめに水分補給をとるようにしてください。
そして、ニューバランスシューズブースもご利用できます。
芝生や土の上を走るから、いつもより薄いシューズで
走っても足へダメージも少ないと思います。
ぜひ、おためしください。

当然ですが、レース前日は深酒などは厳禁です。
万全のコンディションでレースにのぞんでください。
もし、体調がすぐれないようでしたら
救護テントまでおこしください。

【売店について】

砧公園付近にはコンビニがないのですが
朝9時より売店がオープンします。
ドリンクや食べ物も充実していますし、
ゴール地点からダッシュで10数秒で売店までたどり着けます。
走り終わったら木陰でビールなんてのも
夏のキヌクロならではの楽しみかたです。

【アスリート委員会キヌクロプログラムを開催】

レース終了後はゴール付近の芝生をつかって

- ・加納由里さん ベルリン世界陸上マラソン日本代表
- ・金丸祐三さん 400m 日本選手権 11連覇（！）
- ・高林祐介さん 元トヨタ自動車 駒沢大学駅伝部主将
- ・石塚晴子さん ローソン 北京世界陸上 4×400m 日本代表

というトップアスリートをむかえて、

クロカンの使い方や練習などをテーマとしたクリニックを開催いたします。

できれば、レース出場者全員で金丸ダンスをして終わりたいなあー。

とも思っております。レース終了後もお楽しみはつづきます！

【開催可否について】

前日準備と大会当日ともに、

台風などの荒天、地震などの災害があった場合は

主催者の判断で中止とさせていただきます。

中止の場合は、当日朝6時までに大会HP・ツイッター等のSNSでお知らせをさせていただきますね。

レース当日のお問い合わせはメールよりも

ツイッターやfacebookページのほうがお返事が早くなると思います。

この機会にご登録ください。

【SNSについて】

この大会のハッシュタグは #キヌクロ です。

レース当日の早朝からこのハッシュタグが動き出している（はず）。

みなさんも自宅から砧公園への道中のツイートから

参加されると期待も高まります。

今回もSNS班はツイタートレンド入りを狙ってます。

#キヌクロ ツイートをよろしくおねがいします。

そして、今回のキヌクロはトラックレースではないので

レース全貌を記録することが物理的に難しいです。

公式映像も撮影いたしますが、

ぜひ、みなさんもコース付近で動画を撮影してみてください。

いろんな視点でキヌクロが伝わっていくといいなあと思ってます。

