

あんなに暑い日が続いていたのに
お盆がすぎたら、なんだか急に
すごしやすくなってきましたね。

キヌクロへのエントリー、ありがとうございます。

今週末、8月31日にせまった

「キヌクロ・クロスカントリーラン in 砧公園」開催にあたり

いくつかお知らせをながながと書いていきます。

「いやいや、わかってるよ。

8月31日の朝に砧公園にいけばいいんだろ？」

と、読み飛ばすことなくおつきあいいただけると

たいへんうれしいのであります。

【キヌクロについて】

まず、知っていただきたいのは

「キヌクロ」というコースのこと。

世田谷、環八沿いにある砧公園にある「キヌクロ」は

福岡クロカンが行われる海の中道海浜公園や

千葉クロカンが行われていた昭和の森公園といった

クロスカントリーレースのための特設コースではなく、

駒澤大学の八木監督が自らコロコロと計測してできた

1.6km、ちょうど1マイルのコースのこと。

駒澤大学の選手たちが走り続けてできた「わだち道」は

砧公園のクロスカントリーコース、

略して「キヌクロ」と呼ばれるようになり、

それまでアスファルトのサイクリングロードを走っていた

市民ランナーたちも、足のやさしい「キヌクロ」を走るようになりました。

1.6km という周回しやすい距離、芝生と水はけのよい土壌、

そして、絶妙に起伏にとんだコース設定が良コースであると

ランナーの間で広まり、いまでは複数の実業団のトップチームが

この砧公園周辺を拠点にしているほど。

いまはただの「わだち道」ですが、
クロスカンントリーラン in 砧公園という大会を通じて
この良コースの魅力をもっとたくさんの人に知ってもらい
将来は東京を代表するコースのひとつとして
もっと走りやすく整備されるような公園になればいいなあ。
そんな夢を描きながら作りはじめました。
理想はアメリカオレゴン州ユージーンにある「Pres Trail」。
川沿いにあるウッドチップで整備されたトレイルコースで
世界中からランナーが「一度は走ってみたいトレイル」として集まってきます。
2021年に世界陸上が行われるのも、ここユージーン。
多摩川と砧公園という環境はまさに「日本版ユージーン」。

2020年の東京オリンピック時、アメリカ代表チームは
この砧公園一帯をトレーニング拠点とするのもうなづけます。

この「キヌクロ」をきっかけに
日本中の公園にランナーが集うような
Running Park がひろがっていく。
そのようなことを思い描いています。

【あらためてご確認。日時とスタートリストについて】

世の中のほとんどのレースは日曜日に行われますが
おまちがいなきよう、
「キヌクロ」は8月31日、土曜日開催です。

まずはご自分がエントリーされている組を
スタートリストよりご確認ください。

<http://otona-tt.com/kinukuro/startList2019.pdf>

ご自分の組が確認できたら
スケジュールをチェック。

http://otona-tt.com/kinukuro/timetable_2019.pdf

ここには各組の「受付終了時間」

「選手コール時間」が記されています。
スタート時間にあわせてくるのではなく、
受付終了時間までに、砧公園におこしてください。
スタートリストやスケジュールの PDF を
スマホにいられておくと受付時あわてずいいですね。

【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だと用賀、二子玉川のふたつ。

用賀からは歩けますが、そこそこ歩きます。

二子玉川からはバスですが、土曜日は本数が少ないです。

二子玉川からタクシーでいくのであれば

大蔵運動公園前バス停を目指すといいでしょう。

駅からだと 1200 円くらいでいくと思います。

小田急だと千歳船橋、もしくは成城学園。

どの駅からも歩いていける距離ではなくバス利用となります。

個人的におすすめするのは

田園都市線桜新町駅でおりて、

東急バス「都立 01」に乗り、岡本一丁目で

降りるのが受付まで最短でいけるルート。

それぞれの駅からのバスルート及び時刻表は

こちらのサイトを使って検索してみてください。

<https://transfer.navitime.biz/tokyubus/pc/map/Top>

【受付について】

砧公園についたら、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>

その横にあるファミリーパーク入り口付近に

スタート・ゴール及び受付テントがあります。

受付時はなにかを提示する必要はありません。

ご自分がエントリーされている組、
そしてお名前を受付でおっしゃってくだされば大丈夫です。

とはいえ、はじめて来られる方は不安だと思うので、
昨年のキヌクロの模様をこちらにまとめました。
「こんなところでやるのね」と雰囲気がかめるかと。

キヌクロ 2018 THE MOVIE→<https://www.youtube.com/watch?v=OqRSz4qRoAU>

【荷物預け】

ゴールエリア付近に荷物預け（無料）をもうけます。
預ける荷物はコンパクトにまとめてください。
そして会場にもってくる貴重品はあらかじめ少なめに。

【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。
しかも、この夏、この売店がリニューアル！
ドリンクや食べ物も充実しましたし、
ゴール地点から数十秒でビールが飲めるという好立地。
公園の方も「いつもより多めにビールを仕入れておきます！」
とのこと。レースのあとはのんびり青空宴会を楽しみましょう。

【VAAMの給水と栄養サポートがあります。】

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。
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
遠慮なく、救護テントまでおこしてくださいね。

【Running Park 超ためし履き祭開催！】

「キヌクロを Running Park に！」というころみに
アシックス・デサント・ホカオネオネ・ニューバランス
この4社が賛同してございまして、
今シーズンの新作モデルを徹底的に実際に走って試せる
「超ためし履き祭」を開催いたします。
クロスカントリーコースだけでなく、
アスファルトのサイクリングコースを走ってみるのもいいですし
もちろん気に入ったシューズがあれば
そのままレースに出てみるのもいいですね。
どんどん積極的にいろんなシューズを履いてみて
各シューズメーカーの方と
「実際に履いてみた感想や要望などを」話してみてください。
あなたの意見がメーカーの心を動かすかもしれませんよ。

【コースインプレッションとウィニングランをおこないます】

フルマラソンとちがい、アップダウンもあり、
路面のサーフェイスも違い、距離も 1.6km と短いキヌクロでは
自分のちからを効率よく出し切るコース攻略が鍵となります。
コースには途中、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もあり（前半から中盤にかけてあります。）
初見でレースに望むと力を出しきれないまま
あっという間に終わってしまうことも。

ですので、砧公園を知り尽くした OTT スタッフ
駒澤大学時代マネージャーをつとめた M 高史さん、
普段からこのコースを走る SPORTS SCIENCE LAB の三田裕介コーチ
そのほかゲストランナーたちも一緒となって
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、コ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 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。

コース→<https://www.youtube.com/watch?v=22ohdwGUsVM&t=22s>

そして、最終組終了後は三田裕介コーチと一緒にダウンを兼ねた
選手、ボランティア、スタッフ、観客一同によるウィニングランを行いたいと思います。
レース終了後は「わらわら」とスタート地点に集まりましょう。
あっ。最後は全員で記念撮影も！（来年のポスターになります笑）

【開催可否について】

いまのところ、天気は「暑すぎない晴れ」の予報がでておりますが、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時までには大会 HP・ツイッター等の SNS で お知らせをさせていた
だきます。

レース当日のお問い合わせはメールよりも

OTT のツイッターや facebook ページにお問い合わせをいただいたほうが、
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。

ツイッター→<https://twitter.com/OtonaTT>

Facebook→<https://www.facebook.com/Otona.no.TimeTrial/>

【SNS について】

ハッシュタグは「#キヌクロ」です。

レース前日あたりからこのハッシュタグが動き出している(はず)。

みなさんも自宅を出発するところからツイートを始めると、

「ひとりで参加してても、なんだかひとりじゃない」

気分をお互い味わえて楽しめると思いますよ。

会場で「あのツイッターの人だ」と見かけると案外うれしかったりもします（笑）

あっ。もちろん今回も「#キヌクロ」のツイッタートレンド入りを狙ってます。

ぜひ、ご協力ください。

ながながと書いてまいりましたが
最後までおつきあいいただきありがとうございました。
会場には今年の日本選手権 1500m で復活の優勝をとげた戸田雅稀選手を
はじめとした実業団「サンベルクス」<https://sunbelx.com/member> の
ランナー、そしてコーチがやってきます。
今季、ニューイヤー駅伝の台風の目となるチームだと思っているので
注目しておいて損はないです。
そして、阿見アスリートクラブの楠康成選手らを
はじめとした砧公園を愛するランナーたちも
ぞくぞくとキヌクロタイムトライアルに参加してくれるそうです。
走ってたのしい、観てたのしい、応援してたのしい。
そんな日にしたいと思います。

それではキヌクロでお会いしましょう。

.....

オトナのタイムトライアル実行委員会

キヌクロ公式サイト <https://otona-tt.com/kinukuro/>

Twitter アカウント <https://twitter.com/OtonaTT>

Facebook ページ <https://www.facebook.com/Otona.no.TimeTrial>

お問い合わせ先 <https://goo.gl/WSQyYi>