

2017 年 3 月号

走友

天白川走友会編集委員製作

～目次～

- ・集合場所のお知らせ
- ・集合時間について

・3 月の例会メニュー

- ☆中日西濃駅伝結果
- ☆新入会員ご紹介

☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋下流 200m 地点(雨天時:菅田橋下)
河川敷工事 : 2016/10 よりさらに上流側へ工事が進んでいます、終了時期は不明です。

☆集合時間について

10 月～5 月の例会集合時間は 7:00 です。
お間違えの無いようにお願い致します。

☆ 3 月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	☆近郊の大会	◎注目の大会
3/5	距離走ー(最大)30km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー	☆かかみがはら シティマラソン 2017	◎静岡マラソン 2017
3/12	インターバル 2000m×3～6 本 (それぞれ間に休憩 r'2 が入ります)	☆名古屋ウィメンズマラソン 2017	◎能登和倉 万葉の里マラソン 2017 ◎第 30 回たねがしま ロケットマラソン
3/19	タイムトライアル 5km or 10km	☆日本大正村クロスカントリー ☆OSJ 新城トレイル 64k・32k	
3/26	野外走 例会場→滝の水公園	☆第 30 回 '17 ぎふ 鵜飼マラソン・ウォーキング大会	
4/2	(最大)30km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー 【花見ランの場合あり】		

※お知らせ

- ・10 月～5 月の例会集合時間は 7:00 です。
- ・6 月～9 月の例会集合時間は 6:30 です。
- ・給水は各自が必ず用意してください。

★中日西濃駅伝結果

田口福寿杯第 38 回 中日西濃駅伝競走

開催日：2017 年 2 月 19 日(日曜日)

担当リーダー： 平野、小川、稲垣

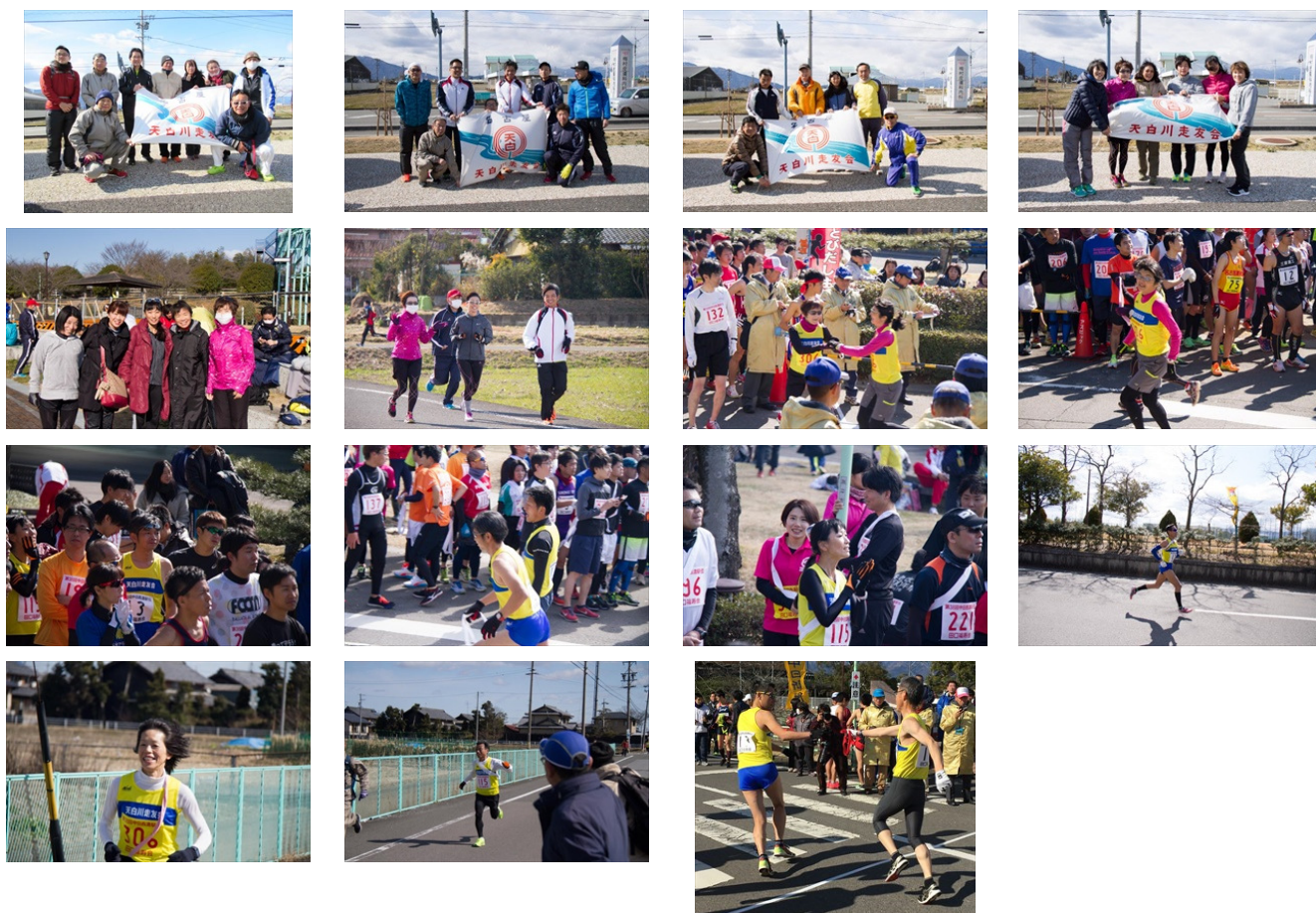
他担当者： 久保田、藤本、松井、横井、富永、小野田、河村、長谷川(洋)

スタート時(9:30) 天候:晴れ 気温:4.8℃ 湿度:59.4%

ゼッケン チーム名	(順位/参加数) 総合記録	1 区 (6.7km) 順位 通過時間 順位 区間時間	2 区 (8.4km) 順位 通過時間 順位 区間時間	3 区 (3.7km) 順位 通過時間 順位 区間時間	4 区 (7.6km) 順位 通過時間 順位 区間時間	5 区 (4.9km) 順位 通過時間 順位 区間時間	6 区 (3.6km) 順位 通過時間 順位 区間時間	7 区 (9.3km) 順位 通過時間 順位 区間時間
13 天白川走友会 A (一般 A の部)	(43/55) 02 ° 48'35"	横井 敬一 (49) 00 ° 26'05" [49] 00 ° 26'05"	木下 慶介 (48) 00 ° 56'57" [46] 00 ° 30'52"	松井 久志 (47) 01 ° 11'11" [44] 00 ° 14'14"	小林 丈二 (49) 01 ° 42'23" [50] 00 ° 31'12"	河村 聡 (47) 02 ° 02'24" [42] 00 ° 20'01"	中野 和武 (47) 02 ° 15'59" [36] 00 ° 13'35"	小川 博史 (43) 02 ° 48'35" [28] 00 ° 32'36"
ゼッケン チーム名	(順位/参加数) 総合記録	—	1 区 (8.4km) 順位 通過時間 順位 区間時間	2 区 (3.7km) 順位 通過時間 順位 区間時間	3 区 (7.6km) 順位 通過時間 順位 区間時間	4 区 (4.9km) 順位 通過時間 順位 区間時間	5 区 (3.6km) 順位 通過時間 順位 区間時間	6 区 (9.3km) 順位 通過時間 順位 区間時間
115 天白川走友会 B (一般 B の部)	(103/121) 03 ° 00'21"	—	田中 慶二郎 (106) 00 ° 38'59" [106] 00 ° 38'59"	松本 省吾 (108) 00 ° 58'14" [106] 00 ° 19'15"	岡本 勝美 (106) 01 ° 35'51" [100] 00 ° 37'37"	甘粕 昭 (106) 02 ° 02'42" [109] 00 ° 26'51"	茂木 麻依子 (105) 02 ° 19'13" [79] 00 ° 16'31"	中神 恭治 (103) 03 ° 00'21" [65] 00 ° 41'08"
ゼッケン チーム名	(順位/参加数) 総合記録	—	—	1 区 (3.7km) 順位 通過時間 順位 区間時間	2 区 (7.6km) 順位 通過時間 順位 区間時間	3 区 (4.9km) 順位 通過時間 順位 区間時間	4 区 (3.6km) 順位 通過時間 順位 区間時間	5 区 (9.3km) 順位 通過時間 順位 区間時間
306 天白川走友会 W (女子の部)	(21/30) 02 ° 22'58"	—	—	松井 よし子 [20] 00 ° 18'12" (20) 00 ° 18'12"	稲垣 由加里 (24) 00 ° 57'04" [24] 00 ° 38'52"	樋口 志津枝 (22) 01 ° 19'51" [19] 00 ° 22'47"	鈴木 久美子 (22) 01 ° 37'54" [22] 00 ° 18'03"	阿江 智恵 (21) 02 ° 22'58" [19] 00 ° 45'04"

区間	氏名	コメント
A-1	横井	久しぶりの駅伝、楽しく走れました。応援、ありがとうございました。
A-2	木下	直前のケガで襷を繋げるか不安でしたが、なんとか走り切れました。寒い中、応援ありがとうございました。
A-3	松井	目標には到達しませんでした。もっと例会、水練に参加して実力を磨きます。
A-4	小林	今回初めて走った区間でしたが、想像以上に向かい風が強くて目標タイムで走れず襷を渡すことが出来ませんでした。来年リベンジしたいです。
A-4	斎藤	小林さんの伴走で頑張りました。向かい風に負けて小林さんの足を引っ張ってしまいました。そんな中、サポートありがとうございました。
A-5	河村	前回、同じ区間を走った時よりも、1分程度早く走る事ができ、個人的には合格点。スピードも精神力もさらに鍛えてまた来年も頑張りたいです。応援、サポートありがとうございました。
A-6	中野	河村さんから白襷をもらった時はかなり驚きましたが、折角つなげてもらった襷を繋げる様に必死でした。サポータの方々お疲れ様でした。
A-7	小川	白襷でしたが、6 区の中野さんからつながり感動しました。たくさんの応援、ありがとうございます！
B-1	田中(慶)	走っていて我ながら遅いと思いました。コツコツ走って出直したいです。
B-2	松本	B の 2 区は全部追い風でした。気持ち良く走る事ができ、Good でした。Thank you!
B-3	岡本	毎年毎年、西濃駅伝は楽しい大会です。来年は白襷にならない様、レベルアップ努力します。
B-4	甘粕	4 年ぶりの駅伝出場、文字通り 78 の老体に鞭打って頑張った。この大会には何度も出場したが、今日が一番感動した。完走を果たした我が老体を自ら褒めてやりたい。
B-5	茂木	初めての駅伝で、ずっと緊張していましたが、天気も良くて気持ち良く走れました。ありがとうございました。
B-6	中神	B-6 区、競技場へ向かう直線道路からゴールするまで、応援ありがとうございました。苦しいけど充実したランが出来ました。
W-1	松山	全然スピードが出せず、自分の目標タイムには届かなかったですが、皆が頑張ってくれて嬉しかったです。サポータの皆様ありがとうございました。
W-2	稲垣	女子チームの襷が繋がって嬉しかったです。応援ありがとうございました。
W-3	樋口	初めての女子チーム、初めて襷を最後まで繋げて嬉しいです。中継点に着いた時に名前を呼んでくれて疲れが吹き飛びました。応援ありがとう♡
W-4	鈴木	風邪をひいてしまい体調不良の中走り抜き、襷が繋がってとても嬉しいです。サポートの方、お疲れ様でした。応援、ありがとうございました。
W-5	阿江	風にも負けず、皆さんの応援のお陰で楽しく走ることが出来ました。ありがとうございました。

応援		
サポート	久間田	楽しんで頑張りました。また来たいよ。気持ちを良くできたよ。
サポート	森	今日の天気はバツグン！気持ち良く応援できました。楽しく明るいのが1番です。風もなく。
サポート	田中(徹)	女子チーム、大変頑張りました。おめでとう。
サポート	三森	天気が良くて楽しく応援する事が出来ました。皆さん、お疲れ様でした。
サポート	大井	選手の皆さんお疲れ様。皆さんの力走に感動をもらいました。今後も女子チームが継続しますように！
サポート	平野	みなさんお疲れ様でした！来年も多くのご参加をお待ちしています。



☆新入会員ご紹介

ご入会いただいた新会員のご紹介をさせていただきます。
ますます会が盛り上がるように皆さんで楽しく走りましょう！



お名前	阿江 智恵（あえ ちえ）さん
年齢	名古屋市天白区在住 40代
現在の走力	フルマラソン: サブ4
入会時期	2016年12月
コメント	昨年12月に入会させていただきました。 高校時代から20数年間、武道であるなぎなたの世界にどっぷりとつかり続けていましたが、体力向上、ストレス発散、ダイエットのために9年前に始めた気まぐれジョギングが、マラソンレースに出場するまでとなりました。 フルマラソン出場回数は6回で、昨年の金沢マラソン、揖斐川マラソンでは念願のサブ4を達成できました。 これからも、ケガには気をつけて、さらにタイム更新ができるよう頑張りますので、ご指導よろしくお願いいたします。