

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
- ・11月の例会メニュー
 - ・定期総会
- ・40期総会メモ(抜粋)

☆年間行事の日程と担当幹事、係りについて
☆中山道東濃駅伝予選会、結果、区割りについて
☆例会の年間スケジュールについて(2017/10～2018/10)

☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋(赤い橋)の下流 200m あたり

☆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。

☆ 11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
11/5	野外走 例会場から 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	☆第42回 ひだ金山清流マラソン ☆はんだシティマラソン 2017	◎2017 あいの土山マラソン
11/12	ビルドアップ走 (最大)20km	☆いびがわマラソン 2017	
11/19	☆中山道東濃駅伝参加のため 例会はありません。		
11/26	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	☆第4回 さわやか健康リレーマラソン in あいち健康の森公園	◎つくば市制30周年記念 第37回つくばマラソン
12/3	(最大)30km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー	☆野口みずき杯 2017 中日三重 お伊勢さんマラソン	◎第71回福岡国際マラソン ◎第12回湘南国際マラソン

※お知らせ

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

☆定期総会

10月8日(日)例会終了後に第40期の定期総会が八事東コミュニティーセンターで行われました。
今年も活発な討議がなされ、議案がそれぞれ承認されました。

☆天白川走友会 40期総会メモ(一部抜粋)

日時: 2017年10月8日(日)10:00～11:30

場所: 八事東コミュニティーセンター

参加者: 高須、石上、松山、樋口、大井、三森、相宮、藤本、久保田、甘粕、日面、森、青木、伊熊、熊崎、小林(一)、
渡辺、尾上、丸谷、塩原、石川、平野、中野、斎藤(順不同、敬称略)

1. 開会(平野)

平野より開会の宣言を行い、副会長 石川さんを議長に指名し、会員より拍手で承認された。

2. 会長挨拶(平野)

要旨: 新役員体制で1年間無事に走友会を運営することができたのも会員みなさんのご協力のおかげです。どうもありがとうございました。

3. 議案

3-1 第39期会計報告

(報告)

- ・会計 中野さんより、第39期決算報告書、各行事の会計報告、会員数の報告を行った。
- ・会計監査 塩原さんより、第39期の決算が適切に行われたことが報告された。また、領収書の保管が課題点であり、各行事の幹事が領収書の写真を撮って会計にメール送付すると良いのでは、とのコメントがあった。

(質疑応答)

- ・39期分の会費をまだ会費を収めていない人はいるのか? ⇒ いますと返答。

(承認)

- ・会員の拍手により、第39期会計報告は承認された。

3-2 第40期予算案・行事・行事係の説明

(説明)

- ・平野より、第40期の行事概要について説明(詳細は配布資料を参照)。予定する行事は第39期に準じ、東濃駅伝、忘年会、さよならラン、新年走り初め会、西濃駅伝、マラニック、ミニ駅伝。
- ・40周年記念行事については、これら予定の行事のいずれかと統合し、30、35周年と同様に「大会参加+宴会」形式をベースに役員で企画し、来年1月頃に募集告知を行う考えである旨、説明。
- ・会計 中野さんより、第40期予算案、および会員数について説明。

(質疑応答)

- ・決算報告書の会費収入に示される人数と、会員数の表との整合性について質問あり
⇒ 一見整合性が取れていないように見えるのは、先払いの人がいる一方で未納者も複数存在するため、と説明
- ・会員数の増強策はないのか?このままでは会の活性化が図れないのでは、と質問あり(Facebookによるアピールを提案)
⇒ 無理に人数を増やす必要はないと考えていると説明
⇒ 例会の参加人数を増やすために母数を増やせないか?という主旨であると補足が質問者からあり、それに対して、昔は例会がメインの練習であったが、今は例会以外の場での練習も増えており、例会の参加人数が昔ほど多くないのは、仕方のないこと、と現状に理解を示す意見が出た。

(承認)

- ・会員の拍手により、第40期予算案、および記念行事の進め方は承認された。

3-3 議題

(会友および会員の移動に関する報告)

- ・出席している39期入会の会員に挨拶、自己紹介をしていただいた。

(第40期練習メニュー説明)

- ・コーチ 斎藤さんより練習メニューの説明あり(詳細はメニュー表を参照)。また、例会でポイントを指導できるよう、自分に声をかけて欲しいと斎藤コーチより要望が出た。
- ・コーチへの要望 <<色々な体操をしてほしい。<<アップが足りない。故障防止のためにアップを増やすと良いのでは。

(その他要望、意見)

- ・家族があつての走友会である。家族との時間も大切にしよう、と呼びかけ。
- ・野外走の給水をなしにしてはどうか(一部の人に負担が集中するため)
⇒ 原則は、飲み物は自分で用意することになっているが慣習で給水を行っていた。役員で検討する。
- ・さよならランの簡素化(炊き出しは係の負担が多い)
⇒ 逆に炊き出しを続けてほしいという会員もいる。幹事の考えで決める。
- ・忘年会のMVPの商品を簡素化(予算の有効利用)
⇒ 昨年より方向性を変えている。検討する
- ・係に遠慮なく仕事を割り当ててほしい(親睦の一環であるから)。行事係と役員のコミュニケーションが取れていないように見える。
⇒ 係に積極的に割り振る方向で役員間で調整する
- ・瑞徳北陸担当を係として増やしてほしい
⇒ 係は行事に割り振るものであり、定期的な練習に割り振るものではない。担当役員が適切かもしれないが、現状は有志の練習であり、係や役員を割り当てるのは議論が必要。現状では決定できないので、持越し課題とするとした。

・HPを有効利用した会のPRができないか（掲示板、大会参加表明等、会の活動が外部から見えるようにできないか）

⇒ 同様の意見が複数の会員から出た。役員で検討する。

以上

☆年間行事の日程と担当幹事、係りについて

担当:平野

第40期の年間行事と各幹事と補佐幹事は以下の様に決定しました。

※係については10月29日までの申告により決定いたしました。

☆各行事のリーダーは、幹事が担当します。

係りで都合の悪い方は会員同士で交代し報告してください。

日付	行事	幹事及び補佐	係り
11月19日	東濃駅伝	平野・小川	尾上、長谷川夫妻、岡本(裕)、田中、小林(丈)
12月10日	忘年会	石川・稲垣	青木、森、相宮
12月24日	さよならラン	石川・斉藤	丸谷、小林(一)、甘粕、渡邊、伊熊、 宮園夫妻、小林(昌)、鈴木(正)
1月1日	新年走り初め会	中野・斉藤	松山、鈴木(久)、三森、茂木、 中村、川谷、木下、富永
2月18日	西濃駅伝	平野・井上	大井、樋口、久保田、藤本、阿江、 松井、河村、中神、横井
5月	マラニック	井上・稲垣	石上夫妻、志村、神谷、岡本(勝)、 椋、二村、山、中尾、遠山
9月	ミニ駅伝	小川・中野	熊崎、日面、高須、成田、大橋、 岡田、小野田、中山、横山

☆中山道東濃駅伝予選会、結果

担当:中野・平野

日時:10月1日、8日

2017年11月19日に開催される「東濃駅伝」の予選会が行われ、男子選手7名、女子選手5名が決定しました。

選手選考レース結果

順位	選手名	10月1日	10月8日	Kmペース	選手
男子(8km)					
1	小川	27'47" (9/10)	-	3'28"	選手(6区)
2	渡邊	-	28'56"	3'37"	選手(3区)
3	木下	30'16"	-	3'47"	選手(7区)
4	中野	30'18"	30'26"	3'47"	選手(1区)
5	斎藤	30'45"	30'53"	3'50"	選手(5区)
6	熊崎	31'02"	31'07"	3'52"	選手(2区)
7	小林(一)	-	31'21"	3'55"	選手(4区)
8	日面	-	31'28"	3'56"	
9	尾上	-	31'46"	3'58"	
10	志村	-	32'53"	4'06"	
11	平野	-	33'02"	4'07"	
12	河村	33'16"	-	4'09"	
13	長谷川(富)	-	34'55"	4'21"	
14	中神	35'08"	-	4'23"	
15	椋	35'12"	-	4'24"	
16	田中	36'55"	-	4'36"	
17	松井	DNF	-	-	
18	高須	-	DNF	-	

順位	選手名	10月1日	10月8日	Km ペース	選手
女子 (5km)					
1	阿江	22'14"	21'42"	4'20"	選手(1区)
2	樋口	22'38"	22'22"	4'28"	選手(4区)
3	稲垣	22'57"	-	4'35"	選手(5区)
4	三森	-	24'30"	4'54"	選手(2区)
5	松山	25'40"	24'32"	4'54"	選手(3区)
6	大井	25'14"	25'40"	5'02"	
7	石上(直)	-	25'47"	5'09"	
8	相宮	-	29'37"	5'55"	

予選2回のベストタイムと、出走可否により正選手を選考しています。

東濃駅伝サポーターの募集

東濃駅伝の当日、選手をサポートしていただける方を募集します。

MLの返信でも例会の時でも結構ですのでよろしくお願ひします。

東濃駅伝は会の行事であり、天白川走友会の代表選手が走る大事な駅伝です。

なるべく参加の方、よろしくお願ひします。

☆例会の年間スケジュールについて

担当: 斎藤 メニューは変更になる場合があります。

月日	基本メニュー	詳細メニュー	目的・テーマ
10/1	駅伝選考会	男子 8km 女子 5km	日ごろの成果を発揮しましょう ライバルに負けるな！
10/8	駅伝選考会	男子 8km 女子 5km ※終了後定期総会※	日ごろの成果を発揮しましょう ライバルに負けるな！
10/15	申告タイム	5km もしくは 10km	事前に自分で設定した目標タイムに近づくように時計を見ずに走る練習です
10/22	野外走	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
10/29	時間走	(最大)2.5h 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方は1h 程ゆっくり
11/5	野外走	熱田神宮 全日本大学駅伝 観戦(往復 12.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
11/12	ビルドアップ走	(最大)20 km	持久力強化&スピード UP 5 km 毎上げていけるタイム設定で。
11/19	東濃駅伝	例会休み	選抜選手による駅伝大会への参加
11/26	野外走	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
12/3	距離走	(最大)30km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方はまず5km位から
12/10	タイム計測走	5km もしくは 10km	日ごろの成果を発揮しましょう ライバルに負けるな！
12/17	野外走	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
12/24	さよならラン	最大4時間走または制限時間4時間のフルマラソンへの挑戦！	
18/1/1	走り初め	5 km	申告タイムと実タイムの誤差による順位を競います
1/7	時間走	(最大)2h 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	正月明け 体を慣らしましょう。
1/14	インターバル	3000m → 2000m → 1000m(それぞれ間に休憩 r3'-2'が入ります)	心肺機能・スピード強化 最後の1000m は全力の9割くらいのスピード
1/21	野外走	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
1/28	距離走	(最大)30km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方はまず5km位から
2/4	距離走	(最大)30km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方はまず5km位から
2/11	ビルドアップ走	(最大)20 km	持久力強化&スピード UP 5 km 毎上げていけるタイム設定で。
2/18	西濃駅伝	例会休み	希望選手による駅伝大会への参加
2/25	野外走	大高酒蔵開き見学プチマラニック(仮)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
3/4	距離走	(最大)30km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方はまず5km位から
3/11	インターバル	2000m × 3~6本(それぞれ間に休憩 r2'が入ります)	心肺機能・筋持久力強化 マラソンのレースペース位のスピードで
3/18	タイム計測走	5km もしくは 10km	日ごろの成果を発揮しましょう ライバルに負けるな！
3/25	野外走	滝の水公園(往復 11 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
4/1	距離走	(最大)30km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方はまず5km位から
4/8	申告タイム	5km もしくは 10km	事前に自分で設定した目標タイムに近づくように時計を見ずに走る練習です
4/15	ビルドアップ走	(最大)20 km	持久力強化&スピード UP 5 km 毎上げていけるタイム設定で。
4/22	野外走	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
4/29	時間走	(最大)2.0h 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方は1h 程ゆっくり
5/6	距離走	(最大)25km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方はまず5km位から
5/13	インターバル	3000m → 2000m → 1000m(それぞれ間に休憩 r3'-2'が入ります)	心肺機能・スピード強化 徐々にBU 最後の1000m は全力のスピードで
5/20	タイム計測走	5km もしくは 10km	日ごろの成果を発揮しましょう ライバルに負けるな！
5/27	野外走	牧野が池緑地(往復 11 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
6/3	距離走	(最大)20km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方はまず5km位から
6/10	ビルドアップ走	(最大)20 km	持久力強化&スピード UP 5 km 毎上げていけるタイム設定で。
6/17	申告タイム	5km もしくは 10km	事前に自分で設定した目標タイムに近づくように時計を見ずに走る練習です
6/24	野外走	大江川緑地(往復 10.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
7/1	距離走	(最大)20km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方はまず5km位から
7/8	インターバル	1000m × 5本 それぞれ走間に休憩 5分	心肺機能・筋持久力強化 全力の8-9割くらいのスピードで
7/15	タイム計測走	5km もしくは 10km	日ごろの成果を発揮しましょう ライバルに負けるな！
7/22	野外走	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
7/29	時間走	(最大)1.5h 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方は1h 程ゆっくり
8/5	距離走	(最大)20km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方はまず5km位から
8/12	ビルドアップ走	(最大)20 km	持久力強化&スピード UP 2 km 毎上げていけるタイム設定で。
8/19	タイム計測走	5km もしくは 10km	日ごろの成果を発揮しましょう ライバルに負けるな！
8/26	野外走	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
9/2	距離走	(最大)20km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方はまず5km位から
9/9	インターバル	1000m × 5本 それぞれ走間に休憩 5分	心肺機能・筋持久力強化 全力の8-9割くらいのスピードで
9/16	タイム計測走	5km もしくは 10km	日ごろの成果を発揮しましょう ライバルに負けるな！
9/23	野外走	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも
9/30	時間走	(最大)2.5h 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者内で決定)、B フリー	持久力強化 フルマラソンの70-80%程度の力 初心者の方は1h 程ゆっくり
10/7	駅伝選考会	男子 8km 女子 5km	日ごろの成果を発揮しましょう ライバルに負けるな！
10/14	駅伝選考会	男子 8km 女子 5km ※終了後定期総会※	日ごろの成果を発揮しましょう ライバルに負けるな！
10/21	申告タイム	5km もしくは 10km	事前に自分で設定した目標タイムに近づくように時計を見ずに走る練習です
10/28	野外走	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	ゆっくり長く走りましょう。普段話さない人とコミュニケーションも