

# 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
- ・12月の例会メニュー
- ☆中山道東濃駅伝結果
- ☆忘年会のお知らせ
- ☆さよなら4時間走について
- ☆新年走り初め会について
- ☆西濃駅伝について
- ◎サブスリー完走記、小林 丈二

## ☆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。

## ☆ 12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
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
12/10	タイムトライアル 5km もしくは 10km	☆第29回袋井クラウンメロン マラソン in ECOPA ☆第33回東海シティマラソン	◎奈良マラソン 2017
12/17	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)		
12/24	☆さよならラン 最大4時間、または制限時間4時間の フルマラソンへの挑戦!		
2018/1/1 (月曜)	☆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	☆第28回ぎふ元旦マラソン	
1/7	(最大)2時間走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー	☆第12回みのかも日本昭和村 ハーフマラソン	

※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。

# ★中山道東濃駅伝結果

担当: 平野、小川

日時: 11月19日

一般B [エントリー-13、完走13]		第1区	第2区	第3区	第4区	第5区	第6区	第7区
順位	53.45km *:区間賞 &繰上出発	中津川 7.70km ↓ 坂本	坂本 6.30km ↓ 恵那	恵那 9.40km ↓ 武並	武並 4.80km ↓ 釜戸	釜戸 6.90km ↓ 瑞浪	瑞浪 10.15km ↓ 土岐	土岐 8.20km ↓ 多治見
1	No=60 庄内 RT-B 3:06'43	*池田 昌雄 24'25<1> 24'25[1]	村上ヒデキ 22'57<2> 47'22[1]	*恒川 明彦 33'16<1> 1:20'38[1]	田中 博之 17'02<3> 1:37'40[1]	面屋 昌樹 24'28<2> 2:02'08[1]	*&澤原 雄一 34'04<1> 2:36'12[1]	*鈴木 克彦 30'31<1> 3:06'43[1]
2	No=62 天白川走友会 3:15'24	中野 和武 28'54<6> 28'54[6]	熊崎 康夫 23'52<5> 52'46[5]	渡邊 俊之 35'40<4> 1:28'26[4]	&小林 一彦 17'23<5> 1:45'49[3]	*&日面 彰一 23'43<1> 2:09'32[2]	&小川 博史 34'34<2> 2:44'06[2]	&木下 慶介 31'18<2> 3:15'24[2]
3	No=56 10Engineer 3:23'01	越海 亮 29'28<9> 29'28[9]	小笠原 隼 26'25<11> 55'53[10]	&太田 猛 35'05<2> 1:30'58[6]	&幸地 紳祐 18'13<7> 1:49'11[7]	&山本 直樹 24'57<3> 2:14'08[4]	&黒川 大地 36'19<3> 2:50'27[4]	&早川 駿 32'34<4> 3:23'01[3]
女子 [エントリー-14、完走14]		第1区	第2区	第3区	第4区	第5区		
順位	19.00km *:区間賞 &繰上出発	瑞浪 5.10km ↓ 和合	和合 3.00km ↓ 浅野	浅野 2.70km ↓ 土岐	土岐 4.80km ↓ 生田	生田 3.40km ↓ 多治見		
1	No=113 東海学園大学 1:08'43	神谷 亜依 18'21<2> 18'21[2]	*浅井 瑞貴 10'13<1> 28'34[1]	*溝口 芙月 9'03<1> 37'37[1]	高橋 美奈 19'26<3> 57'03[1]	*伊藤 菜々 11'40<1> 1:08'43[1]		
2	No=105 中京学院大学 1:10'10	*河西いづみ 17'58<1> 17'58[1]	西山 遥香 10'47<2> 28'45[2]	於久 葉奈 9'52<4> 38'37[2]	坂下 良奈 19'32<5> 58'09[2]	佐藤 美里 12'01<3> 1:10'10[2]		
14	No=112 天白川走友会女子 1:27'48	阿江 智恵 22'05<14> 22'05[14]	松山よし子 14'06<14> 36'11[14]	大井ちづる 12'58<14> 49'09[14]	&樋口志津枝 23'40<14> 1:12'49[14]	&稲垣由加里 14'59<13> 1:27'48[14]		

## 選手・応援・サポーターコメント

氏名	コメント
青木律子	素晴らしいお天気に恵まれ選手の力走を応援でき、エキサイトした1日でした！！
相宮理香	初めての体験で右も左もわからず、ちゃんとサポートできるのか不安でしたが、それ以上に選手の走りに感動し、身近に感じる駅伝を体感できたことに興奮しました。
柁 宏一	すてきな大会で感動しました。来年、一枠いただきます。
渡邊俊之	風邪、遅刻もあり申し訳ありませんでした。 自分でタスキが繋がらなかったのは反省です。ただ後半の走りは良かったです。
日面彰一	皆様のおかげで怪走?快走できました。ありがとうございました。
木下慶介	熱い応援有難うございました。調整不足でしたが、現状の精一杯頑張りました。
中野和武	1区をもう少し早くたすきを渡そうと考えていましたが、藤本さんの最後尾から行けと強く言われ、それが最終的に良い結果だったと思います。ありがとうございました。
石上直美	一生懸命タスキをつなぐ姿に感動しました。私も常に緊張感を持ってレースに出たいと思います。
阿江智恵	ピリでタスキを継いですみませんでした！目標タイムで走ることだけを考えて走りました。 応援ありがとうございました！
小林一彦	初めての東濃、熱く楽しく走れました。みなさんのサポート・支援のおかげです。 ありがとうございました。来年も頑張ります！！
大井ちづる	今日は無理言って走らせてもらいました。みなさんのお蔭で楽しく走り終え来年も頑張りたいと思います。
樋口志津江	女子チーム出させて頂いてありがとうございました。14位でしたががんばりました。ありがとうございました。
松山よし子	今日は皆が1つになりました。走らせて頂いてありがとうございました。
藤本 誠	成績も良く、サポートも一番多かった。楽しい1日でした。
宮園啓一	くまさん喜んでます。「みんなありがとう 最高！！」
田中慶二郎	今日は応援に専念しました。選手のみなさんの走りはすばらしかったです。

平野 裕司	選手もサポートも一つになれた良い大会でしたね。結果も大事ですがその過程はもっと大事！ みなさんお疲れさまでした。
小川 博史	サポートに応援、本当にありがとうございました。皆さんの熱い思いが準優勝につながったと思います。 自分のタイムも昨年より2秒速かったので、なんとか去年の自分に勝って良かったです！
小林 丈二	東濃駅伝初デビューの熊崎さんが直前までガチガチに緊張しつつも、1区の中野さんからの思いのこもった襷を受け取った瞬間力強く走り出していった姿がとても印象的でした。 また、第6中継所での小川さんから木下さんへの襷がつながるかどうかのギリギリのドラマもとても見ごたえがあり感動をいただきました。選手のみなさん、本当にお疲れ様でした！！
久保田 征雄	3区サポートをやりました。天気よく、最高の日で男子も2位で、飲み会も最高でした！！
森 武文	楽しく応援できました。これからもどうぞよろしく。



## ★忘年会のお知らせ

担当リーダー: 石川、稲垣

下記の要領で忘年会を開催しますのでふるってご参加下さい。

参加の可否の連絡は、私宛のメール、メーリングリストへの記載、例会での紙への記入です。

係りは私と稲垣さんなのでどちらでもOKです。

日時: 12月10日(日)18時45分から

場所: 豊澤園(中華)昨年も利用した地下鉄瑞穂運動場西駅下車すぐ。オーダー式食べ放題、飲み放題

<http://loco.yahoo.co.jp/place/g-YFFB99uVcR-/>

名古屋市瑞穂区瑞穂通 5-9

瑞穂運動場西駅[1]から徒歩約1分

0528418002

会費: 3000円以下の予定

## ★さよなら4時間走について

担当リーダー: 石川、斉藤

他担当者: 丸谷、小林(一)、甘粕、渡邊、伊熊、宮園夫妻、小林(昌)、鈴木(正)

日時: 2017年12月24日(日)7時集合

場所: 天白川河川敷、例会場

費用: 会員は無料、会員外は500円

メニュー: 四時間走(但し距離、時間は各自に任せます。早く終わってもかまいません。)

エイドは温かい飲み物、軽食を準備しております。

会員の方へ:エイド用の机(キャンプ用)お持ちの方御持参下さい。

魔法瓶(水筒)に熱いお湯を入れ御持参下さい。・マイ箸・マイコップ・マイお椀→ゴミの削減に協力を!

## ★新年走り初め会について

担当リーダー: 中野、斉藤

他担当者: 松山、鈴木(久)、三森、茂木、中村、川谷、木下、富永

日時: 2018年1月1日(月)7時集合

場所: 天白川河川敷例会場

メニュー: 5kmタイムトライアル

1年の無事を祈り新年走り初め会を行います。

5kmタイムの順位に応じた記念品をご用意致します。

ふるってご参加ください。

## ☆西濃駅伝について

担当リーダー： 平野、井上

他担当者： 大井、樋口、久保田、藤本、阿江、松井、河村、中神、横井

西濃駅伝のエントリー受付は 12/11 から始まります。

今年は受付と同時に申込みをすることを目標に選手募集を開始します。

毎年定員に達する締切が早まっていることに対応するためです。

ご協力をお願いいたします。

開催日程： 2018(平成 30)年 2 月 18 日(日)

場所： たぶんいつもと一緒に、大垣市浅中公園陸上競技場発着

この行事の位置づけは東濃駅伝とは異なり、みんなで参加し駅伝の楽しさを感じていただくものです。奮ってご参加ください。

参加者の希望を聞いて以下のカテゴリでのチーム編成をします。よろしくお願いします。

- ・一般 A (7 区間) (原則登録競技者)
- ・一般 B (6 区間) (未登録競技者(40 歳以上または女性は登録者でも可))
- ・女子の部(5 区間) (女子のみで出たい! という希望があれば、)

応募締切 12/10(日)例会まで

参加希望者は以下の内容を平野までご連絡ください。いずれも申込みに必要な情報です。

連絡先は、メーリングリスト、または yhirnorson@yahoo.co.jp までお願いします。

あるいは、例会等で口頭でも OK です。

氏名

西暦生年月日

陸連登録番号(登録者のみ)

■係りの方へ 大井さん、樋口さん、久保田さん、藤本さん、阿江さん、松井さん、河村さん、中神さん、横井さん  
役割分担したいと思いますのでご協力お願いします!

まずは、レース当日に会場へ行くことができるか否か(走る走らないは関係なく)を平野までご連絡下さい!

## ◎サブスリー完走記

小林 丈二

第 9 回しまだ大井川マラソン完走記<2017 年 10 月 29 日(日)開催>

グロス 2 時間 59 分 27 秒で今回初めてサブ 3 を達成することができました。

台風 22 号が本州の南海上を通過する影響で、この日の東海地方は朝から雨模様。

河村さん、平野さん、前半伴走の澤原さん(庄内 RT)の 4 人河村号で朝 4 時過ぎに名古屋を出発、同日開催予定の大会がいくつか中止となる中、このしまだ大井川マラソンの開催については当日朝 5 時ちょっと前ようやく最終的な開催決定が発表されました。

新東名に入り一路静岡へと向かうが時より雨足が強くなるなど気持ちが折れそうになる様な荒れ模様、でも、僕には自ら出走を取りやめるなんて絶対にできない大きな事情がありました。

一つ目は、この自分にとっては年内最後のフルマラソンレースで、昨年の防府、今年春の長野で果たせなかったサブ 3 達成という当面の目標を今回のレースで絶対に果たしたいという強い思いがありました。

そしてもう一つは、今回伴走をお願いしている澤原さん、白井さん(TeamK)のお二人の存在。

特に澤原さんは、この僕のために急遽御嶽湖でのご自身のレースをキャンセルしてまで伴走を引き受けてくれました。「たとえ、どんな状況の下でもこのお二人の伴走者をがっかりさせるような走りだけはできない!」。

そんな強い思いがあったし、そのためにこれまでできるかぎりの準備をしてきたつもりだったので、改めて心に覚悟を決めて今回のレースに臨むことにしました。ただ、気持ちばかりが先走って体が硬くならないよう、雨の中のレースを晴天のときの数倍楽しもう♪という気持ちを持つように努めました。

2013 年に小川さんと大雪の中長野マラソンを走った時の経験があったので、百均でポンチョを調達するなど事前の雨対策はバッチリ。雨で極力体を冷やさないようにごみ袋の上からさらにポンチョを被ってスタートの号砲を待っていました。

ゲストの千葉ちゃんが例によってまたあの大声でエールを送ってくれた後、9 時ちょうどにスタートの号砲が鳴り、9 千人以上のランナーたちが一斉に雨中のコースへと駆け出しました。今回は前半の 30km の伴走を澤原さん、そして、のこりの 12.195km を白井さんが担当。

二人ともこの僕の伴走経験は豊富、僕の癖や強み・弱みもよく分かっているのととても安心感がありました。

今回のレースプランは、中盤までキロ平均 4 分 5 秒~4 分 10 秒ペースで余裕を持って入り、30km からの後半しっかり粘る

という感じで二人の伴走者さんと打ち合わせをして臨みました。

ブラインドマラソンは、ブラインドランナー本人と伴走者の二人の走りのリズム、特に腕振りや歩幅が上手くかみ合って初めて前への推進力が生まれ、記録を伸ばしていける競技です。伴走者は自らの走力に加え、腕振りや歩幅を合わせる器用さ、それに時計を見ながらペースをコントロールしつつ、給水や巧みなコース取りなども同時にこなしていきます。そんな難しいことを普通にこなしていくお二人の姿は隣で見ていると感動しますし、とても勇気をいただくことができます。

前半から積極的な攻めの伴走を得意とする澤原さん、そして、安定感のある堅実な伴走を得意とする白井さん。今回はそんなお二人が協力して伴走を務めてくれるので、あとは僕自身ががんばるのみ。

スタート直後から 5km ぐらいまではなかなか体が思うように動かず、設定ラップで走っていても少し息苦しさを感ずるほどでした。雨の中のレースとなるため体力を極力温存することを優先しウォーミングアップは 0 で走り出したので、これも致し方ないと考え、このペースに体が慣れるのを我慢しながら走っていました。

旧東海道・島田宿を走り抜け、大井川の河川敷コース(リバティ)に入って間もなく目の前に数十メートルもある大きな水郷地帯(水たまり)が現れ、周りのランナーともども激しい水しぶきを上げながら前方へと進みます。足首までしっかり浸かってしまうぐらいの大きな水郷なので、シューズが一気に重くなる感じでした。この後もリバティは所々冠水して大小いくつもの水たまりが現れましたが、すでにシューズをしっかり濡らしているため、皆いちいち気にしてられない！という感じで走っていました。

給水所では、澤原さんの大きな声かけに周りのランナーたちが気を利かせて水やスポドリを取ってくれたり、この僕の記録更新を後押ししてくれている感じがして、とてもありがたいものがありました。

20km 過ぎの折り返し地点は雨で滑りやすくなっていましたが、そこは難なくクリア。中間点を 1 時間 27 分 24 秒と設定より少し早いペースで通過できたので、「よし、後半もしっかり粘ってがんばるぞ！！」と勇気が沸いてきました。

澤原さんも「今日はずっと増して体がよく動いているよ。その調子で後半も攻めていこう！」と絶妙な言葉かけをしてくれて気持ちがどんどんポジティブになる感覚でした。

また、この折り返してからしばらくは対面ゾーンにもなっているため、コースの反対側から多くの知り合いランナーたちが力強いエールを送ってくれて、それがまた大きな力になりました。

30km 地点では後半伴走の白井さんが雨の中ずっと僕たちの到着を待っていてくれました。

30km を 2 時間 5 分 32 秒で通過したところで伴走交代。今度は白井さんとの 12.195km の旅が始まりました。

ただ、ここ 30~35km という区間は、どのフルマラソンレースでもラップを落としてしまう僕自身にとっては一番苦手とする部分。それに加え、白井さんも長時間寒い所で待っていたせいも、最初は思うように体が動かないように 31km までの 1km が 4 分 34 秒と一気にラップを落としてしまう。このときばかりはさすがに焦る気持ちもありましたが、白井さんが「大丈夫、大丈夫！焦らずリズムをしっかり作っていこう！」と気持ちを落ち着かせてくれました。

その言葉どおり、次の 1km からは 4 分 30 秒、4 分 25 秒、4 分 22 秒・・・と徐々にラップを戻していくことができたので、疲労感を感じ始めてはいたものの、まだまだいけるという気持ちは十分に持って走っていました。

35km 地点を過ぎたあたりから雨足がさらに激しくなり、気持ちが折れそうになってくる。そんなとき、白井さんが「小林君、雨の中のレースってホンマ楽しいなあ♪」と、レース中はいつも口数が少ないのに、普段より 1 オクターブぐらい高いトーンで楽しげに僕に語りかけてくれました。内心は決して楽しいはずなんてないと思うのですが、雨の中のレースを楽しむと言って走り出した僕の気持ちをもう一度刺激しようとする巧みな彼の気遣いだったのかなと今になってそう思います。

ただ単に隣で伴走ロープを握って伴走するだけでなく、僕の気持ちを察知して絶妙な声かけをして精神面まで支えてくれる、そんな素晴らしい姿に大きな勇気と元気をいただいたことは言うまでもありません。

38km ではキロ 4 分 15 秒前後までペースも回復し、あとはゴールに向かって最後の力を振り絞って激走。

ゴール手前にまた大きな水郷地帯がまるでラスボスのように待ち構えていましたが、そこももがくようにしてクリアし、無事にゴールラインにたどり着くことができました。僕自身にとっては初めて 3 時間が切れた瞬間でもありました。でも、ゴール後の感覚は、喜びや感動というものがほとんどなく、「やっと 3 時間が切れた！」というほっとした気持ち、安堵感の方が大きかったように思います。

一緒にゴールラインを走り抜けてくれた白井さんから「ようがんばった！ええもん見せてもらったわ！」と言ってもらえてようやく嬉しさを感じることができました。

ブラインドマラソンを始めて 13 年、天白川走友会に入って 8 年余。本当に長い年月がかかりましたが、漸くここまでたどり着くことができました。

ここに至るまでには本当に多くの方に支えてもらってききましたし、そうした方々への感謝の気持ちはもちろんのこと、もっとも自分自身ががんばることで恩返しをしていきたいという思いが強くなります。

ここから自分自身にとってのスタートラインだと考え、この走友会の先輩方の素晴らしい記録にほんの少しでも近づいていけるようこれからも努力を続けていきたいと思っています。