

# 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
- ・1月の例会メニュー
- ☆西濃駅伝について
- ☆2017年の反省と来年の抱負
- ☆新入会員ご紹介

## ＜新年のご挨拶＞

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、新しく清々しい気持ちで2018年を迎えられたことと思います。

さて、先日の忘年会で皆さんに書いて頂いた「今年の反省、来年の抱負」をパソコンに入力していたところ、あることに気づきました。もっと走りたいのに走れない、なかなか走れない、と書く人の多いこと、多いこと。みなさんの変わりたい、という思いが伝わってきました。

人が行動を変えるのには4つのステップがあると言われていています。最初に「気づき」、次に「受け入れ」、そして「意識が変わり」、最後に「行動が変わる」、これをぐるぐると繰り返して人は成長してゆくのだとか。この中で一番難しいのが、最後の「行動を変える」こと。分かっちゃいるけどできないな～、というやつですね。

ここで登場するのが、皆さんの周りにいる私たち天白川走友会の仲間です。仲間が背中を押してくれると徐々にではありますが、「行動が変わり」ます。この背中を押す、すなわち「後押し」を皆さんは意識して、あるいは無意識のうちにやっているのではないのでしょうか？一緒に練習したり競り合ったりすることはもちろんですが、走っている人への声援、タイムトライアルの計測、行事での買い出し&後片付け、などのサポートも立派な後押しです。そんな仲間たちにはお互い「感謝」しないとイケませんね！そうすれば、今年こそ行動が変わり、走れるようになります。きっと！

全ては会員のみなさんのご協力があることです。今年もよろしくお願い申し上げます。

天白川走友会 会長 平野裕司

## ☆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 : 2016/11 現在菅田橋周辺域の河川敷工事は終了していますが、  
 2016/12 よりさらに上流側へ工事が進むようです。

## ☆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。

## ☆ 1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
2018/1/1	☆走り初め 5km 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	
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)		

1/21	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	☆第 20 回木曾三川マラソン	◎第 28 回 宮古島 100km ワイドマラソン
1/28	(最大)30km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者で) B フリー	☆第 53 回一色マラソン	
2/4	(最大)30km 走 A4.00~6.00/km(ペースは参加者で) B フリー		◎第 72 回香川丸亀 国際ハーフマラソン大会 ◎第 67 回 別府大分 毎日マラソン大会

※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。

・6月～9月の例会集合時間は6:30です。

## ☆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

西濃駅伝の申し込みが終了しました。本年は、一般Bが2チーム、女子が1チームとなりました。

まだまだサポーターの方を募集しております、たくさんのご参加をお願いします。

※おわび※ 人数の関係で大型バスをチャーターします。ご参加の方は当日500円のご負担をお願いします。

※注意※ スタート時間が早まっているため、例会場近くのマリノ前の集合6時、最終バス降車17時になります。

## ☆2017年の反省と来年の抱負

12月10日に2017年忘年会が行われました。

席上で参加の会員に今年の成果や来年の抱負を伺いました。来年も目標に向けてがんばりましょう！

お名前	今年の反省	来年の抱負
小川	良かった事:東濃駅伝のタイムが昨年より良かった。 悪かった事:福岡国際でDNF。	毎年前年の記録を更新して成長を続ける！
中野	良かった事:瑞穂練のおかげか、駅伝など短い距離は速くなった。 悪かった事:フルマラソン途中失速	長い距離の練習を嫌がらずに楽しく行う。
鈴木(正)	体調不良で全くダメ。	なるべく例会に出ます。
三森	練習がなかなかできなかつたかな？	全ての大会を頑張ります。
富永	例会に出ないですみません。	来年はもっと出ます。
志村	10月の駅伝選考レース以降走行距離0です。横浜マラソン受付しましたが中止でした。年に一度京都マラソンだけ走ってます。	小川さんの「レースのこつ」、TVの福岡中継、「陸王」など、モチベーションは上がってきました。何かのきっかけでランナーに戻りたい。
岡本(裕)	フルでサブフォーで走れなかったこと。練習量が少なすぎでした。	もっと走って、フルでいい結果を出したいです。
長谷川(真)	なかなか例会に出れなくてすいません。名古屋ハーフ、思ったより走れて良かったです。	名古屋ウイメンズ、とりあえず、少しでも昔のタイムに近づきたいです。
松井	なかなか走れず気持ちが折れるレースがしばしばありました。	フル、ハーフともに3年ぶりの自己ベスト更新に向けて頑張ります。
森	走ろう、走ろうと思っていましたが、すっかり走れません。	今度は素晴らしいウォーキングをしっかりと、自然を愛し、友を愛していこうと・・・
高須(里)	走らなくなると、人間、カンタンに普通の人になるんだなーと実感中です。	少しは走れるように頑張ります。
日面	<本当に>ぜんそくに振り回されました。	どこかでサブスリー。
平野	別大Mで久しぶりに3時間10分を切れて良かった。でも自己ベストには届かず。	来年こそ自己ベスト！
石上(直)	水曜の瑞穂練にしっかり参加できたことは良かった・・・でも日曜は全く出れなかった。	とりあえずサブ4ー！！水曜だけでなく日曜練もがんばる！！
伊熊	良かった事:日曜日に走れる場所を作って頂いたこと。 悪かった事:会のお役にあまり立っていないこと。	

相宮	例会以外であまり走ってません。それでもこの会に入るきっかけとなったびがわマラソン(去年の第3 関門での足切り)を完走することができ、ちょっと頑張ればいけるのかもと思いがってます。	サブ 5。もしくは子供の頃からずっと負け続けていた妹の記録超え。
岡本(勝)	今年は最高の年でした。	来年は遅くてもいい。大好きなウルトラ頑張るぞ!
松本	例会以外でも毎朝 6 時前後に 5km 走ることができました。	4 月に 65 歳になりますが、まだ現役で走りたいです。レースも出ます。
久保田	例会に参加だけは出席できた。また、少し Jog も出来るようになった!!	Jog のスピードが上がるよう、ガンバル。また、体が故障しないように気を付ける。
青木	腰の術後 5km 歩けるようになりました。	10km 歩けるようになりたい。
石川	なかなか走れない、走らない	まずレースにエントリーする事。ハーフ 2.5h、フル 5h 切り。
岡本(正)	天白の応援団です。	応援頑張ります。
田中	7 月は頑張ってたのですが、後の月まで続きませんでした。	マラソンを普通に走れるようになりたいです。
熊崎	富士登山競争完走できなかった。	富士登山競争完走する。そのため 3kg 減量する。
成田	体重が増えすぎなので調整したいと思います。例会への参加が少なく、今後できるだけ出席したいです。	フルマラソンが走れる力を維持することです。
尾上	フル 3:10 切れなかった。	フル 3:05、ハーフ 1:24、あわ良くばサブ 3 目指します。
中尾	夏の練習不足で久々のハーフ筋肉痛でした。	初ウイメンズ 5 時間切りたいです。
中神	8 月から調子を落としていましたが、12 月になって少し取り戻しました。	前年の記録を目標に走ります。
阿江	今年は頑張りました! 自分を褒めたいと思います!!	フル 3.5 目指します!
松山	今年は体調不良、、年齢的な、、思うように走れませんでした。	体力維持 楽しく走りたいと思います。例会、水練続けて参加したい
稲垣	今年は女子チームで東濃駅伝が走れて良かったです。	55 歳記念になるようにナゴヤ W 頑張ります ^_^ V
椛	ケガをしすぎました。	しっかり痩せて短い距離をしっかり走れるようにします。

## ☆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	植原 慎一郎(うえはら しんいちろう) さん
年齢	名古屋市瑞穂区在住 42 歳
自己紹介	走暦は 10 年ですが記録はサブ 4 目前で頭打の状態です。2018 年にサブ 4 をなんとしても達成したいと思い入会させていただきました。秋の上海マラソンでの達成を目指します!!
現在の走力	PB ハーフ 1:38、フル 4:01 現在の走力はフル 4:20 くらいです
入会時期	2017 年 12 月



お名前	金子 博厚(かねこ ひろあつ) さん
年齢	名古屋市天白区在住 44 歳
自己紹介	マラソン、トレラン、登山、自転車、スノボ、サーフィン、フィッシング、バレーボール、昨年度はいろいろと手を出してしまいました。しっかり続けているのはお酒だけです(笑) そんな私ですが宜しくお願いします。
現在の走力	フルマラソン 4.5 時間
入会時期	2017 年 12 月