

2018 年 11 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
- ・11 月の例会メニュー
- ・定期総会
- ・41 期総会メモ(抜粋)

☆中山道東濃駅伝予選会、結果、区割りについて

☆年間行事の日程と担当幹事、係りについて

☆例会の年間スケジュールについて(2018/10～2019/10)

☆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
11/4	野外走 例会場から 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	☆第 43 回 ひだ金山清流マラソン ☆はんだシティマラソン 2018	◎2018 あいの土山マラソン
11/11	ビルドアップ走 (最大)20km	☆いびがわマラソン 2018	◎おかやまマラソン 2018
11/18	☆中山道東濃駅伝参加のため 例会はありません。	☆第 39 回豊田マラソン	
11/25	東山 1 万歩コース(往復 10.5 km + α)	☆2018 忍者の里伊賀上野シティ マラソン	◎第 38 回つくばマラソン ◎第 8 回大阪マラソン
12/2	距離走 (最大)30km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー	☆野口みずき杯 2018 中日三重 お伊勢さんマラソン	◎第 72 回福岡国際マラソン ◎第 13 回湘南国際マラソン ◎第 34 回 NAHA 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 14 日(日)例会終了後に第 41 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 41 期総会メモ(一部抜粋)

日時: 平成 30 年 10 月 14 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: 相宮、阿部、甘粕、伊熊、大井、岡本(裕)、尾上、久保田、熊崎、小山、柴田、志村、高須(隆)
中村、松本、松山、丸谷、三森、宮園(啓)、森、平野、小川、中野、稲垣、小林(一)、井上、梶
(順不同、敬称略)

1、開会宣言(平野会長)

議長選出→ 小川副会長 拍手にて承認

2、会長挨拶(平野会長)

3、議案

3-1. 新役員選出

コーチ斎藤退任により稲垣を広報役員を退任とし副コーチへ任命

会計中野退任により小林(一)任命、中野は副会長へ任命

会報井上退任により樫任命、井上は名簿担当へ任命

副会長石川退任、会計監査役任命

→拍手にて承認

3-2. 第 40 期会計報告

40 期の決算報告書の説明(中野)

→拍手にて承認

監査報告

会計監査(臨時:志村)より監査説明。適正に処理されていたとの事。

→40 期決算は拍手にて承認

3-3 第 41 期予算案、行事、行事係の説明

41 期行事の説明(平野)

暫定の行事日程、幹事役員は確定

忘年会について(稲垣)

場所:例年と同じ中華料理屋、12/9PM6:00 より

マラニックについて(井上)

5 月第 2 または第 3 週に蒲郡マラニックの予定

41 期予算案に付いて(中野)

資料を読み上げ

→行事、予算案、拍手にて承認

3-4 ゲストの扱いについて、その他質疑応答

平野よりゲストの扱いについて内容の説明、資料読み上げ

平野:メール問合せに対して体験入会期間は説明しているか?

→井上:1 ヶ月以内は体験入会と案内している。

久保田:イベント時のゲスト参加費 500 円は従来通りか?

→平野:従来通り

小林(一):以前ゲスト参加時には、気持ちとして差し入れを持ってきた。

会から請求は出来ないと思うので皆で気をつけるようにしましょう。

久保田:なにか問題があったのか?

→井上:途中入会者から会費の問合せがあった際に、結果として 3 ヶ月間ほど

体験扱いとしてしまった。不公平の無いように意思統一をしておきたい。

久保田:さかのぼって会費の請求をするような会則で決めておくべき。

→小川:厳密に請求は難しいのでは?

あくまでガイドラインレベルとしておきたい。

役員間周知でのガイドラインとしておきたい。

その他、質疑応答

甘粕:中高生無料は従来通りか?

→平野:従来通り無料

中野:会員数について資料読み上げ

宮園(啓):会友とはどのような会員なのか?

→平野、中野:会費はいただいていないが ML は継続している会員

大井:経費削減のため、野外走は東山公園ではなく堤防など近場で行ってはどうか?

夏場だけでも検討しては?

→小川:今年は特に暑かったので飲料などの経費がかさんだと思われる。

甘粕:相生山コースは特に良いので検討して欲しい。

→小川:過去にケガをした人がいる、また民家が近い。

東山はアップダウンが多くトレーニングには良い。

回数や相生山コースは検討してみたい。

大井:1 日保険に入ることを検討して欲しい。

→小川:過去に必要なことがない、必要性を多くは感じない。

→大井:ボランティアが事故にあったらどうするのか?

→小川:コストなどから入るのは難しいのでは?

暑い時期のメニューは柔軟に考えたい。

→平野:以前に検討したが、コスト高と事前に参加者確認が必要になる。

→小林(一):1人1日2,000円ほどかかる、
東京のクラブでは入っていたが7,8年で1回使っただけ
費用負担が多すぎるのでは？

→稲垣:1日保険でも事前申し込みと入金が必要なので書類手続きが大変
自動車保険の特約などで家族を含めた保険をお薦めする

→小川:頑張りすぎないことを意識して欲しい、
大事に至る前にギブアップをして欲しい
いざというときは回りのメンバーを頼りにして欲しい

→3-4 議案は拍手にて承認

開会宣言(平野会長)

拍手にて終了

☆中山道東濃駅伝予選会、結果

担当:平野・小川

日時:10月7日、14日

2018年11月18日に開催される「東濃駅伝」の予選会が行われ、男子選手8名が決定しました。

■選手選考レース結果

順位	選手名	10月7日	10月14日	Best Time	km ペース	選手 & 補欠
男子(8km)						
1	小川	0:27:42	0:27:56	0:27:42	0:03:28	選手(3区)
2	有田		0:29:21	0:29:21	0:03:40	選手(6区)
3	須山		0:29:26	0:29:26	0:03:41	選手(8区)
4	熊崎	0:30:56	0:29:45	0:29:45	0:03:43	選手(1区)
5	尾上		0:29:54	0:29:54	0:03:44	選手(5区)
6	中野	0:30:31	0:30:09	0:30:09	0:03:46	選手(2区)
7	日面	0:31:04	0:30:11	0:30:11	0:03:46	選手(7区)
8	栴	0:31:46	0:30:13	0:30:13	0:03:47	選手(4区)
9	木下		0:31:28	0:31:28	0:03:56	補欠
10	河村	0:31:32	←9/29	0:31:32	0:03:57	補欠
11	志村	0:33:03	0:31:47	0:31:47	0:03:58	補欠
12	斎藤	0:33:49		0:33:49	0:04:14	
13	平野	0:34:21	0:34:33	0:34:21	0:04:18	
14	中神	0:35:31	0:35:04	0:35:04	0:04:23	
15	岡本(裕)	0:35:51	0:35:31	0:35:31	0:04:26	
16	柴田		0:38:31	0:38:31	0:04:49	

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。

順位	選手名	10月7日	10月14日	Best Time	km ペース	選手 & 補欠
女子(3km)						
1	阿江	0:12:12	←9/16	0:12:12	0:04:04	
2	稲垣	0:13:12		0:13:12	0:04:24	
3	樋口	0:13:22		0:13:22	0:04:27	
4	松山	0:13:48	0:14:04	0:13:48	0:04:36	
5	長谷川真		0:14:21	0:14:21	0:04:47	
6	高須里		0:14:24	0:14:24	0:04:48	
7	鈴木わ	0:14:51		0:14:51	0:04:57	
8	相宮	0:15:26		0:15:26	0:05:09	
9	小山	0:16:39	0:15:54	0:15:54	0:05:18	
10	中野み	0:17:53		0:17:53	0:05:58	
11	阿部	0:18:18		0:18:18	0:06:06	

女子は出走可能な選手数が十分でないため今年度は参加を見合わせました。

■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いします。

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、よろしくお願いします。

☆年間行事の日程と担当幹事、係りについて

担当:平野

第41期、年間行事の係りについては、11月4日(日)までに希望を申告してください。

☆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。

■第41期行事係振り分け(10月27日時点の希望状況)

日程	行事	幹事	係 (敬称略)
11/18	東濃駅伝	小川・平野	岡本(裕)、小林(丈)
12/9	忘年会	稲垣・柊	長谷川(真)、相宮、丸谷 締切
12/23	さよならラン	小林・中野	甘粕、阿部、松本、宮園夫婦
1/1	新年走り初め会	斎藤・柊	鈴木(久)、松山、樋口、三森、茂木 長谷川(富)、中村(南)、伊熊、阿江、石川 締切
2/17	西濃駅伝	稲垣・井上	久保田、田中
5月	マラニック	井上・中野	志村、森
9月	ミニ駅伝	小川・平野	柴田、大井、小山、高須(隆)、熊崎、尾上、青木、横山

☆例会の年間スケジュールについて

担当：小川 メニューは変更になる場合があります。

10	2018/10/7	1 東濃駅伝選考会（第1回） 男子8 km 女子3 km	東濃駅伝メンバーに向けて日頃の成果を出そう！
	2018/10/14	2 定期総会 東濃駅伝選考会（第2回） 男子8 km 女子3 km	最終選考会になるので、日頃の成果を出して頑張ろう！
	2018/10/21	3 時間走（最大）2時間走 A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
	2018/10/28	4 野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
11	2018/11/4	1 野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	熱田神宮のスタートから1kmぐらいの所で大学駅伝を応援しよう！現地まで走って向かいます。
	2018/11/11	2 ビルドアップ走 （最大）20 km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。（例）全力ペースが5分/km,スタート5:30 5 km5:20 10km5:10 15km5:00（全力走）
	2018/11/18	3 例会休み 東濃駅伝	真剣な戦い。チームを応援しよう！
	2018/11/25	4 野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
12	2018/12/2	1 距離走（最大）30 km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！
	2018/12/9	2 申告タイム 5 kmもしくは10 km	時計を外して申告タイム制。自己申告したタイムとの誤差がなければよし！
	2018/12/16	3 野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2018/12/23	4 さよならラン 4時間走	エイドも充実しています。4時間使って今年最後の例会を楽しもう！
	2018/12/30	5 例会休み	
1	2019/1/1	元日 走り初め	申告タイム制。たくさんの景品が出るのでお楽しみ！
	2019/1/6	1 時間走（最大）2時間走 A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
	2019/1/13	2 インターバル 1000m×5本（レスト80秒～100秒）	心肺機能強化。5本とも自分が決めたタイムで行こう。レストは、200mジョグ。
	2019/1/20	3 距離走（最大）30 km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2019/1/27	4 野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
2	2019/2/3	1 距離走（最大）30 km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！別大に負けるな！
	2019/2/10	2 ビルドアップ走 （最大）20 km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2019/2/17	3 例会休み 西濃駅伝	第1回から出場している駅伝。走友会でたくさんチームが出せるように皆さん参加よろしくお願いします。
	2019/2/24	4 野外走 大高酒蔵開き見学プチマラニック（仮）	大高の酒蔵までマラニック。途中で酒蔵エイド。とってもおいしいです。
3	2019/3/3	1 距離走（最大）30 km A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！東京マラソンに負けるな！
	2019/3/10	2 インターバル 1000m×7本 レスト70秒～100秒	心肺機能強化。本数を7本にしているので、普段のインターバルよりペースを落としてもよし！
	2019/3/17	3 タイム計測走 5 kmもしくは10 km	現時点の自分の力試し！
	2019/3/24	4 野外走（花見ランに変更の場合あり） 滝の水公園（往復11 km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2019/3/31	5 時間走（最大）2時間 A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
4	2019/4/7	1 距離走（最大）30 km（花見ランに変更の場合あり） A4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2019/4/14	2 申告タイム 5 kmもしくは10 km	時計を外して申告タイム制。自己申告したタイムとの誤差がなければよし！
	2019/4/21	3 ビルドアップ走 （最大）20 km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2019/4/28	4 野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km+a）	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！

5	2019/5/5	1	距離走 (最大) 25 km A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう！集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2019/5/12	2	インターバル 3000m→2000m→1000m (レスト80秒)	始めに決めたペースを大切に最後まで行こう！レストは200mジョグ。
	2019/5/19	3	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう！
	2019/5/26	4	野外走 牧野が池緑地 (往復11 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
6	2019/6/2	1	距離走 (最大) 20 km A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2019/6/9	2	ビルドアップ走 (最大) 20 km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2019/6/16	3	申告タイム 5 kmもしくは10 km	時計を外して申告タイム制。自己申告したタイムとの誤差がなければよし！
	2019/6/23	4	野外走 大江川緑地 (往復10.5 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2019/6/30	5	時間走 (最大) 1.5時間 A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
7	2019/7/7	1	距離走 (最大) 20 km A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2019/7/14	2	インターバル 1000m×5本	心肺機能強化。5本とも自分が決めたタイムで行こう。レストは、200mジョグ。
	2019/7/21	3	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	現時点の自分の力試し！
	2019/7/28	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
8	2019/8/4	1	距離走 (最大) 20 km A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2019/8/11	2	ビルドアップ走 (最大) 20 km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2019/8/18	3	申告タイム 5 kmもしくは10 km	時計を外して申告タイム制。自己申告したタイムとの誤差がなければよし！
	2019/8/25	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
9	2019/9/1	1	距離走 (最大) 20 km A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
	2019/9/8	2	インターバル 1000m×5本	心肺機能強化。5本とも自分が決めたタイムで行こう。レストは、200mジョグ。
	2019/9/15	3	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	現時点の自分の力試し！
	2019/9/22	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2019/9/29	5	時間走 (最大) 2.5時間 A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
10	2019/10/6	1	東濃駅伝選考会 (第1回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝メンバーに向けて日頃の成果を出そう！
	2019/10/13	2	定期総会 東濃駅伝選考会 (第2回) 男子8km 女子3km	最終選考会になるので、日頃の成果を出して頑張ろう！
	2019/10/20	3	時間走 (最大) 2.5時間 A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かし続けよう！
	2019/10/27	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
11	2019/11/3	1	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	熱田神宮のスタートから1 kmぐらいの所で大学駅伝を応援しよう！現地まで走って向かいます。
	2019/11/10	2	ビルドアップ走 (最大) 20 km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りのペースに気を付けて、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2019/11/17	3	例会休み 東濃駅伝	真剣な戦い。チームを応援しよう！
	2019/11/24	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！

メニュー内容解説

距離走（20k～30k）

・マラソンに対するスタミナ強化 ・距離に慣れる ・ダイエット

始めに決めた一定のペースで最後まで走ります。

ペース走をする季節にもよりますが、フルマラソンの設定ペース（1 km）プラス15～20秒。

※フルマラソンペースとは、30kまでを半分と思い、イーブンペースで淡々と進めることができるペース。

時間走（1.5～2.5時間）

・マラソンに対するスタミナ強化 ・時間に慣れる ・ダイエット

距離走と似ていますが、こちらは時間に対する慣れを作ることを目的にしています。

普段2時間など一人で走らない方はフルマラソンで2時間を超えるとスタミナ切れを起こします。

それを防ぐために、体を決められた時間動かし続けることに慣れてもらいます。

始めに決めた一定のペースで最後まで走れば理想です。ただ、決められた時間の間体を動かし続けることを目的としていますので、ペースが落ちてても頑張っただけで決められた時間走り続けることが良い練習になります。

インターバル走（例）1000m×5 レスト80秒

・心肺機能強化 ・脚力強化

呼吸がゼエゼエ、ハアハアするまで追い込みます。また、普段走れないようなペースに上げて

心肺機能を追い込みます。普段のフルマラソンペース（1 km）マイナス20秒～25秒。

最後まで設定ペースを一定にできるのが良い練習です。天白川でのレスト時間は、200mジョグで80秒～100秒です。

ビルドアップ走

・心肺能力の向上 ・脚力の強化が目的。

入りのペースに気を付けて、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。

（例）全力ペースが5分/km

スタート（5分30秒） 5k（5分20秒） 10k（5分10秒） 15k【5分（全力走）】

野外走

・スタミナ強化 ・ダイエット

7～7分半/kmぐらいのペース。例会場を離れて、景色を楽しみながら走ります。

お話ししながら、ゆっくりと長い時間走することを目的としています。

走友会の仲間と会話を楽しみながら走りましょう。

タイム計測、タイム申告（5k、10k）

・心肺機能強化 ・ペース感覚強化

タイム計測は5 kmまたは10 kmのタイムを計測します。全力で挑んでください。

タイム申告は、ペース感覚を養います。時計を外して、事前にゴールタイムを申告します。

申告したタイムと実際にゴールしたタイムの誤差が少ない人がペース感覚を養っている

証拠になります。中々 普段できない練習なので、天白川で自分のペース感覚にチャレンジしてください。

マラソンペースのおおよその対比（例）

	マラソンペース（1 km）	10k	ハーフ	フルマラソン
サブ4	5分43秒	52分17秒	1時間55分55秒	3時間59分35秒
サブ3.5	4分58秒	45分16秒	1時間40分20秒	3時間28分26秒
サブ3	4分16秒	38分42秒	1時間25分04秒	2時間58分47秒