

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

☆2018年の反省と来年の抱負

☆サブ3完走記 有田さん・尾上さん

〈新年のご挨拶〉

明けましておめでとうございます。会員の皆様は、新年早々、レースや走り込みに励んでおられることと思います。今年も益々のご活躍を祈念します。

さて、皆さんは今年の目標を立てましたか？多くの方は、今年の抱負を会報に寄せていただいたことと思います。目標と聞くと何だか大げさだなーとか、目標は仕事で十分、と言う方もみえるかもしれませんね。確かに、趣味でストレスを抱えてしまつては本末転倒。さじ加減は大事です。

でも、適度な目標は生活に張りが出ますし、成し遂げた時の達成感は何物にも変えがたいものがあります。走る作家の村上春樹さんもサロマ湖 100km を完走した後に、こんなことを思ったそうです。「リスクーなものを進んで引き受け、それをなんとか乗り越えていくだけの力が、自分の中にもまだあったんだ、と喜び、安堵した。」と。

今年は目標に少しこだわってみてはいかがでしょうか？いつもとは違った一年をすごせますよ！

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)

☆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
2019/1/1	☆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	☆第 29 回ぎふ元旦マラソン	
1/6	(最大)2時間走 A:4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B:フリー		
1/13	インターバル 1000m×5本 (レスト 80秒～100秒)	☆第 13 回みのかも日本昭和村 ハーフマラソン	
1/20	距離走(最大)30km A:4:00～6:00/km(ペースは参加者で) B:フリー	☆第 21 回木曾三川マラソン	◎第 29 回 宮古島 100km ワイドマラソン
1/27	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	☆第 54 回一色マラソン ☆第 22 回高浜シティマラソン	◎第 38 回 大阪国際女子マラソン

2/3	距離走(最大)30km A:4:00~6:00/km(ペースは参加者で) B:フリー	◎第73回香川丸亀 国際ハーフマラソン大会 ◎第68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： 稲垣、井上

他担当者： 岡本(裕)、小林(丈)、石原、藤本

西濃駅伝の申し込みが完了しました。本年は、一般A/1チーム、一般B/2チーム、女子/1チームの合計4チームが出場します。最後の西濃駅伝を思いっきり走りましょう！

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。

※集合場所・出発時間・スケジュール等につきましては、今後の例会およびメーリングリストにてお知らせいたします。

☆2018年の反省と来年の抱負

2018年の反省と来年の抱負をメールにて募集しました。急なお願いにも関わらず、多数の回答をいただきありがとうございました。来年も目標に向けてがんばりましょう！

※忘年会やさよならランにて紙への書き込みの案内が十分にできず、申し訳ございませんでした。

お名前	今年の反省	来年の抱負
中野	ケガが少なく良い年だった。	ケガなく走りたい。
小林丈	2月の別大でフルマラソンの自己ベストを更新し、続く読売犬山ハーフマラソンでハーフの自己ベストを更新することはできたが、4月に初めての故障(肉離れ)を起こしてしまい、それ以降の自己ベスト更新が果たせなかった。	普段のジョグや補強などを大切に、故障しない身体づくりに努めたい。10km、ハーフ、フル、100kmすべてで自己ベスト更新を狙っていきたい。
尾上	ケガも少なく、サブ3も達成して充実した1年でした。	フル2:55、ハーフ1:24、10km0:37を目標に頑張ります。
阿江	サブ3.5を達成できて良かったです。	自分に厳しく、スピード練習を頑張りたいです。ウイメンズでも自己ベスト更新できるように頑張ります！
平野	週2~3しか練習できず、持久力が足りなかった。	フルの自己ベスト達成。そのために週5以上練習する！
松本	スピードが出ていない。年齢のせいにはしない。	月間150km以上走る。レースにも出る！
藤本	歩くことから少し走れるようになり、健康に感謝しています。	日々努力して元旦の会歌、申告タイムに走ります。
鈴木わ	学校帰ってからトレーニングをサボっていたこと。	トレーニングをしっかりとやって、100m13秒台、1km3分台いく！ライバルに勝つ！
中野み	毎日練習できなくて、自己ベストが出せなかった。	毎日練習する！インターバルをたくさんする！自己ベスト出す！
甘粕	怪我のため5か月弱走れなかった。	ホノルルマラソンに出場します。怪我しないよう、体に気を付けて走りたい。
岡本裕	例会中に熱中症で倒れたこと。その場にいた皆さんに介抱していただき、助かりました。感謝です。	サブ3.5を目指します。
小川	良かったこと:ここ数年の筋トレの効果か大きな故障無く過ごせた事。 コマツ鉄人レース総合優勝！ 悪かったこと:事前の計算が狂ってサロマ100km DNF 福岡国際マラソンの参加資格が消滅。	サロマとりあえず完走、福岡国際マラソン資格復活(フルマラソン2時間35分以内の公認記録奪取)
稲垣	食事改善したら体重が予想外に減って貧相に、体力減少にならないと良いが…。	健康第一に考えて、気持ち良く動ける体作りに励みます。まずは筋力アップ。

井上	結局今年も走りませんでした。お恥ずかしい。。	来年こそ心機一転、頑張ります。
河村	今年はウルトラで 11 時間、フルでサブスリーを達成し、良い形で締めくることができました。ここで満足するのではなく、今後とも貪欲にいきたいと思います。	サブスリーと共に自己ベスト更新！具体的には 2 時間 55 分切りを狙いたいです！
小林一	今年はランニングを始めて最悪の年でした。故障、腎臓障害と半年以上満足いく走りができなかったです。自己管理ができていず、健康の大切さを実感した年でした。	まずは健康第一で少しでも以前の自分に戻ること。もう一度過去の自分に挑戦できるようにしていきます。
須山	例会にあまり参加できず、走り込みが少なかった。	ハーフ 75 分切り、マラソン出場
有田	夏季の記録会に、もう少し積極的にエントリーすれば良かった。	2019 年は、フルを最低でもサブエガ(2:50:00)達成すること。
松山	夏の猛暑に打ちひしがれました。	体力維持に務め、楽しく走る。
日面	フルマラソンは完走すらできませんでした。また、春先は単身赴任という環境に慣れるのに精一杯で、風邪ばかり引き、さっぱりでした。(毎度のこと？ながら)駅伝には間に合ったのが救いです。	何年ぶり？かのサブスリー復帰！名古屋・大阪両方で 50 才代部門荒らしまくりたい。
大井	故障ばかりで練習が出来ない日が続いて辛かったです！	故障せず楽しく走りたいと思います。
高須隆	ほとんど走れなかった(走らなかった?)レースも 3.5km と 10km のみ。その 10km は自己ワースト(涙)	通勤ランを再開すること。フルマラソンを走れるまで走力を戻すこと！
熊崎	夏過ぎまでは調子良かったが、マラソンシーズン入ってから怪我をし、本番レースを DNS したこと。好調と不調は紙一重であり、本番レースに向けて体調を整えることの難しさを感じた1年でした。	1年を通して、怪我なく、楽しく走ること。
志村	いろいろ重なり 1 年半ぶりのフルでは、走り始めたころの走力でした。東濃では思いがけず補欠の 3 で出走できましたが、チームの足をひっぱったかな。	再び走行距離を伸ばして走力をつけ、フルのタイム向上と東濃正選手を目指します。
阿部	今までは自分に甘く、ただ走るだけでしたが、4 月に入会させてもらい、色々な練習ができました。	「少しでも速くなりたい！」と欲も出てきたので、来年は時には自分を追い込み、余裕を持ってフルを 5 時間切りたいです。
宮園啓	—	来年はフルマラソン完走を目指します。
中村南	3 月初旬に故障して全然走れなくなった。これは一昨年の腰の手術とそれによる練習不足で筋力が激減したことが原因だ。以前のように走れなくなっているのだから、現実を見極めた練習をしていかないといけないと思った。	元旦と総会以外にも例会に顔を出す！徐々に練習量を増やし、中山道マラニックなどができるようになりたい！
石川信	今年一度もレースに出なかったこと。(脚のいろんな所が痛くて)	今年に引き続き、年間走行距離 2000k 以上
成田	時間がなく7月8月は全く走れませんでした。改善したいです。	マラソン3時間半の走力に戻りたいです。
石原	走行距離が足りない	例会参加月 4 回 月間走行距離 150 キロ以上
柴田	フルマラソンに出場し撃沈したこと！走り込みが足らないと反省している。	ハーフでキロ 5 分を切る事と途中歩かずフルを走り切る。サブフォー目指して頑張ります。
栴	目標としていた東濃駅伝出場、フル 3:10 切りを達成できた。	大井川マラソンでサブ 3 達成。

☆サブ3 完走記

金沢マラソン 2018 =サブ3達成=

有田です。

2018年10月28日(日)の金沢マラソンで、
2時間58分1秒(グロス)でフィニッシュしました。

私自身、今回のフルマラソンで通算4回目です。

初マラソンは当時非公認だった袋井クラウンメロンマラソンで、結果は思い出したくない程悪い内容でした。当時はハーフを80分切りで走っていたので、その2倍と計算して2時間40分は走れるじゃないかと完全にナメてました。補給食のことなど全く学んでおらず、エイドに置かれているスポドリとお水で何とかかなと思っていました。練習では、しっかり走り込んできたので歩かず走破する自信はありました。しかし、いざ走ると35km辺りで突然の脳震盪やらガス欠で走れず。3時間2×分だったかな。

その失敗から学んだことを2度目、3度目の静岡マラソンではしっかり走れたのですが、いずれも3時間3分台、3時間2分台となかなかサブ3達成できずに相当悔しがったことを今でも鮮明に覚えています。

そこで、天白川走友会に入会し、多くのベテランランナーの刺激を受けながら血を吐く気で頑張りました。中にはスピードランナーもいて、インターバル走では良い相手になりました。夏の暑い時期でも、強風で身体が持っていかれそうになっても、とにかく目の前を走るランナーを懸命に追いました。

私は難聴者で、運動時は補聴器を外しているのでランナーの息や声、足音は全く聞こえません。それでも多くの健常者が出る記録会や陸上大会に出場し、スピードカも付けてきました。

そして、本番を迎え、当日の天気はパラパラと雨が降る&やや気温が低いというコンディションでしたが、ランナーにとっては嬉しい気候でした。

私はAブロックからのスタートだったのですが、同ブロックのランナーの脚は筋肉ムキムキでいかにも速そうな人たちでした。ですが、自分もサブ3達成する者だと気合を入れてサブエガを狙っていそうなランナーを探しながら走りました。

最初の13kmは上り坂が多く、上り切ったら下り坂&フラットなコースなので、上り切るまで抑えめのペースでという作戦でした。走ってみると、キロ4分前後のペースで走っていることに気付き、それでも丁度いいペースだったためそのまま攻めました。何より、前を走るランナーのペース配分がとても上手で、コバンザメのようについていった自分はラクに走れました。

水分補給、エネルギー補給も計画通り実施しましたが、30kmの折り返し地点で突然ハムストリングスが痙攣し出し、また失敗するのかと初マラソンのことが頭をよぎりました。すぐ屈伸して気持ちを切り替え、残り12kmを痙攣しないように慎重に走りました(笑)

ゴールには、妻と息子が待っています。

毎回、到着予定時間より何十分も寒いところで待たせては悪いという変なプレッシャーがかかったが、それでも一步一步前へと足を運びました。

残り10kmのところ、身体がフワッと軽くなってきたのは、もしやゾーンに入った？と思いましたね。その瞬間、小〇さんに似た雰囲気ランナーが目の前を走っているのが見えたので、普段の練習会と同様追いかけました。抜いたり抜かされたりと、良いデッドヒートを演じ、そのお陰もあってサブ3を達成できました。やっとの思いだったので、涙しました。

今後は、痙攣しにくい筋肉作りも取り入れて、更なるタイムアップをと考えております。2021年デフリンピック(聴覚障がい者のオリンピック)の標準記録が2時間40分です。その記録を突破できるよう、引き続き皆さんと走りたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

天白川走友会、最高！

【スタート前】

6 時過ぎにホテルを出て、6:30 前に土浦駅発のシャトルバスに補助員の高校生とともに乗り込む。渋滞もなく 7 時には筑波大学に到着。太陽が昇っていないせいかなり寒く、早く来すぎたかもと若干後悔。

【スタート-5km(21:03)】

9 時号砲。ウェーブスタートの割にはちっとも前に進まない。今日とはにかく 4' 10"ペースをキープすること、小川式目標タイム設定では 25km から落ちる想定だが、できる限り 4' 10"で押し続け、最小限のペースダウンで確実にサブ 3 を狙う展開を作る…とレースプランを復習しているうちに、詰まり気味のまま 1km は 4' 36"。行きの 5km は帰りの 37km 以降なので、路面や起伏の状況を覚えるよう意識して走る。

【6km-10km(20:36)】

このあたりからペースも安定し、GARMIN の表示も 4' 10" & 155bpm 前後をキープできるようになる。前回の富山マラソン撃沈の反省を活かし、こまめなペース管理に努めた。

【11km-15km(20:56)】

フラットなコースとはいえ、微妙なアップダウンは随所にあり、終始楽なペースよりやや上げて走るような感覚。空腹感が全くないため、1 時間 1 給食に方針転換して最初のジェルを 15km で摂取。

【16km-20km(20:50)】

気温も上がってきたが、腕振り以外の動作が面倒でアームカバーをおろせない。ペースも安定し、GARMIN のゴール予想も未だ 55, 6 分台。ところがジェルを摂った前後から、アキレス腱上部に軽い違和感が発生。顎を引き、前のランナーのかかちを見るイメージで前傾姿勢を作り、重心の真下に足を置きにいくような着地を意識してフォームを修正した。

【21km-25km(20:48)】

ハーフ地点を過ぎ、依然目標タイムから 20 秒弱遅れて 4' 10"ペースをキープ。このまま 30km、40km までいける? てことは 55 分台? などと妄想するが、レース中の考え事は糖質を浪費する、という話を思い出し無心を心がける。

【26km-30km(21:12)】

このあたりから 4' 10" をキープするのももうひと頑張りする感覚に。油断すると 4' 15" に落ちる瞬間が増えてきた。小川さん設定だとこの区間の必達ペースは 4' 15"。無理して上げる必要もないが、極力 4' 10"-15" を目標に足を進める。

【31km-35km(21:25)】

さすがに 30km を過ぎ疲労感が増してきた。手元をみても 4' 15" の表示を目にする回数が増えてくる。サブ 3 達成も脳裏をよぎるが、富山での大失速の記憶からか確信には至らない。幸いふくらはぎの違和感も痛みには発展せず、とにかくペースキープしかないと覚悟し、ひたすら足を前に進める。未だ空腹感もないため、思い切って 2 度めの給食をやめる。35km 以降は給水もパスし、ひたすら走りだけに集中した。

【36km-ゴール(21:44+9:47)】

36km の立体交差を登りきり、長く微妙に波打つ直線道路を過ぎると再び大学敷地内へ。もうほとんど惰性で走っているような感覚。ペースもじわじわ落ちて 4' 20"-25"。残り距離を見ながら、あと天白川 2 周だ、あと 1 周だどつぶやきながらピッチを刻む。GARMIN の予想タイムもいつの間にか落ち込んで 58 分台に。残り 2km を切るが、失速の不安を拭えないままトラックへ。ついにゴールゲートが目に入るが、公式計時がどこにあるかわからない。サブ 3 いけるのか? いけたのか? と必死で探してようやく 11:58 の表示を発見。やった! というよりは、間に合っただけ、という安堵感とともにゴール。

【走り終えて】

つくばマラソンは初参加でしたが、カズさん紹介の江戸 RC が建てた陣地を使わせてもらえたこと、平野さんと現地合流できて見知らぬ会場でウロウロせず済んだことなど、終始リラックスしてレースに臨めました。小川さん方式の目標タイム設定も絶妙で、天白川走友会に所属していたからこそサブ 3 達成です。みなさん、ありがとうございました。