

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
- ・2月の例会メニュー

☆申告タイム制記録会(2018/12/9)の結果

☆新年走り初め会の結果

☆西濃駅伝について

☆河村さんサブ3完走記

☆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。

☆ 2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
2/3	距離走(最大)30km 走 A4.00～6.00/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 ◎第68回 別府大分 毎日マラソン大会
2/10	ビルドアップ走 (最大)20 km	☆名古屋ウイメンズマラソン試走会 ☆リビング×メ〜テレマラソンパ ラダイス 2019 in モリコロパーク	◎第57回愛媛マラソン
2/17	※西濃駅伝参加の為、 例会はお休みです。	☆田口福寿杯第40回 中日西濃駅伝競走	◎第26回 KIX 泉州国際マラソン ◎京都マラソン 2019 ◎第27回 2019 おきなわマラソン
2/24	野外走 大高酒蔵開き見学プチマラニック(仮)	☆第41回 読売犬山ハーフマラソン	◎静岡マラソン 2019
3/3	距離走(最大)30km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー	☆第26回かかみがはら シティマラソン 2019	◎東京マラソン 2019

※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。

☆申告タイム制記録(2018/12/9) 11.32km or 5.66km

順位	氏名	差	申告タイム	結果	距離	Kmペース(参考)
1	田中	1秒	55分00秒	55分01秒	11.32km	4分52秒
2	柴田	2秒	55分00秒	55分02秒	11.32km	4分52秒
3	稲垣	-8秒	30分00秒	29分52秒	5.66km	5分17秒
4	小林(一)	-17秒	26分00秒	25分43秒	5.66km	4分33秒
5	松本	18秒	32分00秒	32分18秒	5.66km	5分42秒
6	松山	21秒	30分00秒	30分21秒	5.66km	5分22秒
7	栴	-58秒	46分00秒	45分02秒	11.32km	3分59秒
8	中野(み)	1分12秒	35分00秒	36分12秒	5.66km	6分24秒
9	平野	-2分10秒	51分00秒	48分50秒	11.32km	4分19秒
10	藤本	-2分14秒	55分00秒	52分46秒	5.66km	9分19秒
11	阿部	-3分3秒	38分00秒	34分57秒	5.66km	6分10秒
12	鈴木(わ)	-3分4秒	35分00秒	31分56秒	5.66km	5分39秒

☆新年走り初め会の結果・・・申告タイム制記録会 5.66km or 2.83km

担当リーダー： 齋藤、栴

他担当者： 鈴木(久)、松山、樋口、三森、茂木、宮園夫妻、長谷川(富)、中村(南)、伊熊、川谷

日時： 2019年1月1日(火)

場所： 天白川河川敷例会会場

順位	氏名	距離	申告タイム	実測タイム (参考:kmペース)	タイム差
1	中野(る)	2.83km	13分15秒	13分12秒(4'40")	-3秒
2	小林 一彦	5.66km	24分20秒	24分12秒(4'17")	-8秒
3	相宮 理香	2.83km	16分00秒	16分12秒(5'43")	12秒
4	小林 丈二 河村 聡(伴走)	5.66km	26分15秒	26分03秒(4'36")	-12秒
5	鈴木(わ)	2.83km	14分30秒	14分16秒(5'02")	-14秒
6	中村 南美	5.66km	36分33秒	36分48秒(6'30")	15秒
7	横山 宣祥	5.66km	29分00秒	29分16秒(5'10")	16秒
8	松本 省吾	5.66km	32分00秒	32分25秒(5'44")	25秒
9	藤本 誠	2.83km	24分10秒	24分37秒(8'42")	27秒
10	栴 宏一	5.66km	22分38秒	22分11秒(3'55")	-27秒
11	尾上 稔	5.66km	22分25秒	21分57秒(3'53")	-28秒
12	後藤 美千代	5.66km	36分00秒	36分34秒(6'28")	34秒
13	松山 よし子	2.83km	14分42秒	14分05秒(4'59")	-37秒
14	中野 和武	5.66km	23分00秒	22分19秒(3'57")	-41秒
15	長谷川 富國	5.66km	28分00秒	27分17秒(4'49")	-43秒
16	石川 信也	5.66km	36分30秒	35分44秒(6'19")	-46秒

17	中野(み)	2.83km	15分00秒	15分49秒(5'35")	49秒
18	樋口 志津枝	2.83km	15分15秒	14分24秒(5'05")	-51秒
19	茂木タキト	2.83km	12分00秒	11分01秒(3'54")	-59秒
20	三森 薫	2.83km	14分50秒	13分45秒(4'52")	-1分5秒
21	大井 ちづる	2.83km	20分00秒	18分54秒(6'41")	-1分6秒
21	斎藤 幸一	5.66km	31分07秒	30分01秒(5'18")	-1分6秒
21	熊崎 康夫	5.66km	31分07秒	30分01秒(5'18")	-1分6秒
24	茂木シュート	2.83km	12分00秒	10分50秒(3'50")	-1分10秒
25	茂木 麻依子	2.83km	16分00秒	14分43秒(5'12")	-1分17秒
26	阿部 恵美子	2.83km	19分10秒	17分49秒(6'18")	-1分21秒
27	伊熊 淳司	2.83km	20分00秒	17分59秒(6'21")	-2分1秒
28	丸谷 康男	2.83km	16分00秒	18分31秒(6'33")	2分31秒
29	田中 慶二郎	2.83km	18分00秒	DNF	-

※タイム差が同じ場合プラスを上位としています。



☆西濃駅伝について

田口福寿杯第40回 中日西濃駅伝競走
開催日:2019年2月17日(日曜日)

担当リーダー: 稲垣、井上

他担当者: 久保田、田中、石上夫妻、木下、河村

西濃駅伝の申し込みが終了しました。本年は、一般Aが1チーム、一般Bが2チーム、女子が1チームとなりました。サポーターの方はまだまだご参加いただけます。是非ご検討ください。

西濃駅伝担当者

稲垣: 往復移動バス乗降時、往復移動中バス車内、温泉入浴中

井上: バス手配、監督会議、当日エントリー、大会中バス車中、大会中サポーター送迎、大会中連絡
(駅伝当日はエントリー締め切り時間が早いため自家用車で会場入)

※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、選手2,000円、サポーター500円のご負担をお願いします。

金額は参加者によって均等割りしますので、変更になる場合があります。

西濃駅伝2019の当日バス時刻についてご連絡致します。

特に往路の各乗車時刻、復路の出発時刻は遅れると待つことができません。

遅れることのないようお気を付けください。

※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。

※到着予定時刻は若干の余裕が見込んでありますが、間に合わないようだと途中コンビニはカットする場合があります。

2019年 西濃駅伝 タイムスケジュール 往路

2019/01/31

場所	通し距離	経路	距離	速度	区間時間	時刻
菅田橋	0					
新瑞橋	3.1	弥富通り(県道 221)	3.1	20	0:10	6:00
		環状線 北上	4.3	30	0:05	6:10
吹上	7.4	中道左折	0.9	20	0:05	6:15
						6:20
吹上東IC	8.3					6:25
一宮IC	29.1	名古屋高速	20.8	60	0:30	6:30
						7:00
大垣IC	49.3	名神高速	20.2	70	0:20	7:00
						7:20
浅中公園	50.5	国道 258	1.2	20	0:25	7:20
						7:45

新瑞組乗車 5分

吹上組乗車 5分

途中コンビニ

2018年 西濃駅伝 タイムスケジュール 復路

2019/01/31

場所	通し距離	経路	距離	速度	区間時間	時刻
浅中公園	0					
ミニストップ養老船附店	1	県道 225 高湊 3 左折	1	20	0:03	13:00
		国道 258 盤若谷左折	19.7	40	0:29	13:03
海津温泉	20.7					13:13
		国道 258 盤若谷左折	19.7	40	0:29	13:42
西保ファミマ	29.8	県道 23→125→R155	9.1	30	0:18	15:30
						15:48
弥富 IC	32.1	R155	2.3	20	0:06	16:03
						16:10
吹上 IC	52	東名阪→名古屋高速	19.9	70	0:17	16:10
						16:27
新瑞橋	56.6	環状線	4.6	30	0:09	16:32
						16:41
昭和高校	58.9	弥富通り(県道 221)	2.3	20	0:06	16:46
						16:53
菅田橋	59.6	昭和高校前右折	0.7	20	0:02	16:58
						17:00

コンビニ 10分

海津温泉 120分

コンビニ 15分

吹上組降車 5分

新瑞組降車 5分

昭和高校組降車 5分

新瑞橋乗車位置



吹上乗車位置 「福海照久税理士事務所」



西濃駅伝区間配置

【一般A】

チーム名	区間	距離	選手
天白 A	1	6.7	尾上 稔
	2	8.4	須山 大地
	3	3.7	中野 和武
	4	7.6	有田 龍平
	5	4.9	小林 丈二
	6	3.6	椛 宏一
	7	9.3	小川 博史
	補欠		—

伴走 福田博史さん

【一般B】

チーム名	区間	距離	選手
天白 B1	1	8.4	岡本 裕宏
	2	3.7	石原 聖治
	3	7.6	熊崎 康夫
	4	4.9	田中 慶二郎
	5	3.6	高須 里美
	6	9.3	木下 慶介
	補欠		松本 省吾

チーム名	区間	距離	選手
天白 B2	1	8.4	平野 裕司
	2	3.7	斉藤 幸一
	3	7.6	中神 恭治
	4	4.9	坪井 孝夫
	5	3.6	松山 よし子
	6	9.3	河村 聡
	補欠		鈴木 久美子
	補欠		岡本 勝美

【女子】

チーム名	区間	距離	選手
天白女子	1	3.7	樋口 志津枝
	2	7.6	長谷川 真由美
	3	4.9	稲垣 由加里
	4	3.6	三森 薫
	5	9.3	阿江 智恵
	補欠		阿部 恵美子

西濃駅伝 中日新聞社の取材について

1月27日の例会で、中日新聞社から西濃駅伝第1回から40回連続出場チームとして取材がありました。走友会の成り立ち、西濃駅伝出場にまつわるエピソード、現在の活動状況などについて質問され、それぞれ詳しい方にお答えいただきました。

取材記事は2月上旬に中日新聞岐阜版のみに掲載予定とのことです。名古屋では販売されないのが残念ですが、掲載紙面は新聞社より頂けることになりましたので、例会等で回覧の予定です。どのように取り上げられるか楽しみです。



【 第49回 防府読売マラソン完走記 】

天白川走友会
河村 聡

2018年12月16日(日)山口県にて防府読売マラソンを走りました。昨年もこの大会で3:02:03と当時の自己ベストを出し、自分にとって縁起が良い大会。その後、同じ防府で自己ベスト更新とサブスリー達成を目標にしてきました。

そんな中、大会の一週間ほど前から定期的に天気予報を確認していましたが、いつ見ても16日(日)の天候は雨。日を追うごとに不安が募りましたが、その予報が大きく変わることなく、大会を迎えました。

当日、朝は曇り空だったものの午前10時くらいから予報通り、大粒の雨が降り出し、気分も少し落ち込み気味に…。しかし、はるばる山口まで来て、気合いを入れて臨んだレース。天候なんかには負けてはいけない！と改めて自分に言い聞かせ、ストレッチを入念に行いました。ストレッチの最中も『^キ4:10～4:13の間で走り、ジェルは18キロ、25キロ、32キロで取ろう』と頭の中でイメージトレーニングを繰り返しました。また前夜、吉野家で特盛りキムチ丼を注文し、そのあとスーパーで買ったお好み焼きも食べ、エネルギーは万端。お昼からのレースだったため、当日もしっかりとした朝食とその後、間食として菓子パンを摂りました。

気温11℃。雨降りしき中、レースは午後0時2分にスタート。序盤はランナー渋滞があり、一キロの通過タイムは4:50。初めは仕方ないと気持ちを切り替え、設定タイムに戻していきました。防府市の道は思った以上に水はけが悪く、雨でできた大きな水たまりに突っ込んで行くといった感覚でした。そんな中、足元は一度、濡れてしまったら、そこまで気にすることなく、走ることができました。

ハーフの通過タイムは1:28:59。このまま単純に倍をしたら、約2:58:00。体力的にまだまだ余裕があり、もしかしたら、サブスリーいけるかも？といった気持ちになりました。しかし、ここで焦って下手にスピードを上げたら潰れるかもしれない…。とペースを上げることなく引き続き、慎重に走りました。

30キロ通過、2:06:29。このあたりから少しずつ脚が重くなり始めたため、ラップを^キ2秒ごと落とすことに…。これが見事ハマリ、25キロ～30キロ、21:08。30キロ～35キロ、21:19。35キロ～40キロ、21:28。うまい具合にラップを刻むことができました。

40キロ通過時点でサブスリーは間違いなくできる！と確信。あとは一秒でも速く！！それだけを考え、最後の力を振り絞って頑張りました。目の前を走るランナーを一人、また一人と抜き去り、ゴールを目指しました。結果、ラスト2.195キロを9:09(4:10ペース)で走り切り、タイムは2:58:25(ネットタイム2:58:01)！サブスリー達成！！

切った瞬間、夢か現実かわからなくなるくらい嬉しかった！サブスリーの感覚ってこんな感じなんだ～！ゴール直後、優勝した川内選手に握手をしてもらい、嬉しさも倍増。しばらく喜びに浸りました。

ホノルルで初めてマラソンを走り10年。初マラソンのタイムは3:47:01でした。そこからコツコツ、練習をしましたが、3:10:00前後をなかなか抜け出せず、本当に苦労しました。時間がかかった分、喜びも大きいし、今回のような悪天候でベストを出せたのは自信になりました。

これまで共に練習をしてくれた方々、本当にありがとうございました。今後も更に記録を伸ばしていけるよう、頑張っていきます。