

2019 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
- ・42 期総会メモ(抜粋)

☆中山道東濃駅伝予選会、結果について

☆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(2019/10～2020/9)

☆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
11/3	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	☆第 44 回 ひだ金山清流マラソン ☆はんだシティマラソン 2019	◎2019 あいの土山マラソン
11/10	ビルドアップ走 (最大)20km	☆いびがわマラソン 2019 ☆第 39 回 豊橋みなとシティマラソン ☆第 34 回 2019 大府シティ 健康マラソン大会 ☆第 31 回 稲沢シティマラソン	◎おかやまマラソン 2019 ◎福岡マラソン 2019
11/17	☆中山道東濃駅伝参加のため 例会はありません。	☆第 40 回 豊田マラソン	◎第 9 回 神戸マラソン
11/24	野外走 東山 1 万歩コース(往復 10.5 km + α)	☆2019 忍者の里 伊賀上野シティマラソン	◎第 39 回 つくばマラソン
12/1	距離走 (最大)30km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー	☆熊野古道トレイルランニング レース	◎第 73 回 福岡国際マラソン ◎第 9 回 大阪マラソン ◎第 14 回 湘南国際マラソン ◎第 35 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 13 日(日)例会終了後に第 42 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。

参加:(役員 7 名)平野、中野、稲垣、小林(一)、椛、石川、井上

(一般 20 名)相宮、青木、阿部、甘粕、伊熊、尾上、岡本(勝)、香山、久保田、熊崎、小山、柴田、中村、藤本、松本、
松山、丸谷、三森、宮園(啓)、森、

1、開会宣言(平野会長)

議長選出→ 平野会長 拍手にて承認

2、会長挨拶(平野会長)

会長になって 3 年、今年で 4 年目になりますが、役員と協力しながら務めて行きたい
会員皆の協力があるの走友会なので、皆さんの協力をお願いしたい。

3、議案

3-1. 新役員選出

副会長中野退任により尾上を副会長へ任命

→拍手にて承認

就任挨拶、尾上:入会後 3 年になり、皆さんの楽しみのお手伝いをしたい

退任挨拶、中野:諸事情によりコンスタントに参加する事が見通せず、皆さんに迷惑を掛けないように退任とする事
になった、今後も会には参加したのでよろしく願いしたい

3-2. 第 41 期会計報告

41 期の決算報告書の説明、小林(一)

→拍手にて承認

監査報告

会計監査(臨時:石川)より監査説明。適正に処理されていたとの事。

→41 期決算は拍手にて承認

3-3 第 42 期予算案、行事、行事系の説明

42 期の予算案、小林(一)

西濃駅伝がなくなるのでメーテレマラソン参加の予定で予算を組んでいる

バス費用は不要になるが、参加人数の増加を見込んでいる

42 期行事の説明、平野

メーテレマラソンについての説明

他大会との比較を役員間で相談済み、ご承認をお願いしたい

質疑:

久保田: 忘年会の日程は?

石川: 12/8(日曜日)にいつもの中華料理屋で予定している、この場で承認をお願いしたい

→拍手で承認

中村: メーテレは各自で移動するのか?

平野: 現地集合としたい

平野: 行事について承認をお願いしたい

→拍手にて承認

3-4 議題および報告

平野: 役員による例会の運営について、資料読み上げ

井上: メーリングリストについて

旧メーリングリストサービス停止による新メーリングリストへの移行ご協力をお願い
登録名は日本語姓名表記に限る、対応いただけない場合は強制的に修正する

平野： ユニフォームについて、本日はご意見を伺いたい
 三森： 男女一緒にしますか？
 稲垣： デザインについてですか？
 三森： ハーフやロングを選べると良い
 久保田： 大会のユニフォームか？
 平野： そうです
 小林(一)： チーム参加時には強制するのか？それならば揃えた方が良い、特に上は
 平野： 個人で参加する大会は自由で良いのでは？
 藤本： 応援する立場からはユニフォームは揃えて欲しい、
 ランニングを指向する会として周知してもらえるので、お願いしたい
 熊崎： 上は良いと思うが下はこだわらなくても自由で良いのでは？
 中村： 下は決めるだけで、購入は自由で良いのでは？
 藤本： 現ユニフォームは変えないで欲しい
 森： 上も下も自由で良いと思う、帽子などの小物で良いと思う
 平野： ご意見ありがとうございました、参考にしたいと思います。

平野： 会員数について
 藤本： 体験入会者の体験後については
 井上： メールなどで連絡を取っている方もいる
 久保田： 大橋君からは連絡があったか？
 井上： 新メーリグリストには連絡が無い
 香山： ホームページがあったので参加した経緯がある、HP を工夫して欲しい
 HP の存在は良いと思う
 中村： 従来の掲示板から SNS などへ移ってきているので難しいと思う
 平野： 2004 から 2014 ぐらいは 70 名に±5 名ぐらいだった
 2015 は 80 名になったが、2016 は 50 名ほどになった
 掲示板の活用など情報発信に努めたい

岡本(勝)： 昔は国道 1 号まで練習コースを取っていた、コースは長いほど良い練習になる
 信号に誘導員を置くなどを検討して欲しい
 藤本： 昔は走路が有り信号を渡らなくて良かったが、今は危ないので難しいのでは

青木： サヨナラランのゲスト費 500 円は簡素になっているので 200～300 円で良いのでは
 甘粕： 金額を減らせばイベントが減るのでどうか
 平野： 幹事に一任でお願いしたい

稲垣： 2020/8/9 のメニューについて
 夏場の暑い時期なので無理のないペースで走って欲しい
 今年は暑い時期のメニューとして考えてみた
 藤本： 去年と同じようなメニューでマンネリではないか、メニューを考えて欲しい

平野： 以上で年次総会を終了します。
 →拍手で終了

☆中山道東濃駅伝予選会、結果

担当：平野・小川

日時：10 月 6 日、13 日

2019 年 11 月 17 日に開催される「東濃駅伝」の予選会が行われ、男子選手 6 名が決定しました。
 今年は一般 B に出場します。

※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。

※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。

■選手選考レース結果

男子8km					
順位	名前	予選 1回目	予選 2回目	Best Time	選手 & 補欠
1	小川	28:26	-	28:26	選手
2	栴	30:10	30:29	30:10	選手
3	尾上	30:44	30:26	30:26	選手
4	木下	30:29	-	30:29	選手
5	日面	31:21	31:02	31:02	選手
6	中野	31:36	31:37	31:36	選手
7	熊崎	-	32:18	32:18	補欠
8	志村	32:46	32:47	32:46	補欠
9	小林（一）	DNF	34:08	34:08	
10	香山	34:31	36:54	34:31	
11	田中	42:30	-	42:30	
12	柴田	-	DNF	-	
女子3km					
順位	名前	1回目	2回目	Best Time	
1	三森	13:24	13:35	13:24	
2	小山	15:18	15:53	15:18	
3	相宮	16:46	16:04	16:04	
タイムトライアル					
距離	名前	Time			
3km	横山	16:23			
5km	甘粕	28:31			

■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 42 期、年間行事の係りは下記のとおり決定しました。

第 42 期(2019.10.01～2020.09.30)主要行事予定と係り（敬称略、順不同）

日程	行事	幹事	係
11/17	東濃駅伝	小川・尾上	久保田、藤本、三森、阿部、田中慶
12/8	忘年会	石川・稲垣	青木、丸谷
12/22	さよならラン	稲垣・栴	宮園夫妻、松山、伊熊、甘粕、小山 石原、斉藤
1/1	新年走り初め会	小林(一)・栴	松本、相宮、鈴木久、中村、川谷、小林昌、 鈴木正、富永、長谷川夫妻
2/9	メ〜テレ マラソン パラダイス	小林(一)・平野	香山、石上夫妻、木下、中神、正木、須山
5月	マラニック	平野・尾上・井上	岡本、小林丈、日面、河村、志村、坪井、 田中徹、山、森
9月	ミニ駅伝	小川・井上	中野、大井、樋口、熊崎、柴田、成田、 高須夫妻、横山

☆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。

☆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。

令和1年10月～令和2年10月

10	2019/10/6	1	東濃駅伝選考会（第1回） 男子8 km 女子3 km	東濃駅伝のメンバー目指して全力で走り切ろう！
	2019/10/13	2	定期総会 東濃駅伝選考会（第2回） 男子8 km 女子3 km	東濃駅伝予選2回目。ターゲットタイムを設定して実力を出し切ろう！
	2019/10/20	3	時間走（最大）2時間走 A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で） B フリー	後半ペースダウンしない様に適切な目標設定を。自分の調子を理解しよう。
	2019/10/27	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km + α）	アップダウンはトレーニング効果抜群。不整地はバランス感覚を養います。森の中を軽快に！
11	2019/11/3	1	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	ひいきの選手や大学を応援しよう！ここで予習しとけば箱根駅も面白くなりますよ！
	2019/11/10	2	ビルドアップ走 （最大）20 km	マラソンシーズンもそろそろ本番。体に素直にペースアップ、全力を出し切ってフィニッシュできればベスト！
	2019/11/17	3	東濃駅伝 （例会は休み）	選手も応援も一丸となって頑張ろう！
	2019/11/24	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km + α）	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	2019/12/1	1	距離走（最大）30 km A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で） B フリー	距離は自由です。目標を定めてしっかり走り切ろう！
	2019/12/8	2	申告タイム 5 kmもしくは10 km	ペース感覚はとても重要。自分の自信のあるペースで何分になるか逆算して申告しよう。
	2019/12/15	3	野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km + α）	シーズン前半の本命レースは終わりましたか？ ゆっくり走るもよし。しっかり走るもよし。
	2019/12/22	4	さよならラン 4時間走	エイドも充実してます。4時間使って今年最後の例会を楽しもう！
	2019/12/29	5	例会休み	
1	2020/1/1	元旦	走り初め	一年の計は元旦にあり。申告タイムで今年の運を占おう！
	2020/1/5	1	時間走（最大）2時間走 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！
	2020/1/12	2	インターバル 1000m×5本（レスト3分～4分/400m）	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、400mジョグ。
	2020/1/19	3	距離走（最大）30 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。
	2020/1/26	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km + α）	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	2020/2/2	1	距離走（最大）30 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！別大に負けるな！
	2020/2/9	2	リピング×メヘテマラソンパラダイス@モリコロパーク 種目：ハーフ駅伝（例会は休み）	昨年までの西濃駅伝に代えて今年からの新イベント。みんなで駅伝を楽しもう！
	2020/2/16	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。
	2020/2/23	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	2020/3/1	1	距離走（最大）30 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！東京マラソンに負けるな！
	2020/3/8	2	インターバル 1000m×7本（レスト3分～4分/400m）	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！
	2020/3/15	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！
	2020/3/22	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 + α）	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！
	2020/3/29	5	時間走（最大）2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！

4	2020/4/5	1	距離走（最大）30 km（花見ランに変更の場合あり） 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。
	2020/4/12	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！
	2020/4/19	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。
	2020/4/26	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km + α）	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	2020/5/3	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。
	2020/5/10	2	インターバル 3000m→2000m→1000m（レスト400mジョグ）	レストのジョグで心拍、呼吸を落ち着かせることを意識しよう。
	2020/5/17	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！
	2020/5/24	4	野外走 牧野が池緑地（往復11 km + α）	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！
	2020/5/31	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！
6	2020/6/7	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。
	2020/6/14	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。
	2020/6/21	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！
	2020/6/28	4	野外走 大江川緑地（往復10.5 km + α）	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！
7	2020/7/5	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	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。
	2020/7/12	2	インターバル 1000m×5本（レスト400mジョグ）	スピードと心肺機能強化。息が上がるくらいに追い込んで走ろう。レストは、400mジョグ。
	2020/7/19	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！
	2020/7/26	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km + α）	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	2020/8/2	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	暑い季節。距離は自分に合った設定で、無理せず給水を忘れずに！
	2020/8/9	2	レペティション 5000m×3本（2本でもOK）レストは10分	自分にとって無理の無いペースで。レストでしっかり休憩して早い回復を意識しよう。
	2020/8/16	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！
	2020/8/23	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km + α）	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！
	2020/8/30	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！
9	2020/9/6	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。
	2020/9/13	2	インターバル 1000m×5本（レスト400mジョグ）	スピードと心肺機能強化。息が上がるくらいに追い込んで走ろう。レストは、400mジョグ。
	2020/9/20	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！
	2020/9/27	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5 km + α）	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！

10	2020/10/4	1	東濃駅伝選考会（第1回） 男子8km 女子3km	東濃駅伝のメンバー目指して全力で走り切ろう！
	2020/10/11	2	定期総会 東濃駅伝選考会（第2回） 男子8km 女子3km	東濃駅伝予選2回目。ターゲットタイムを設定して実力を出し切ろう！
	2020/10/18	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！
	2020/10/25	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+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	2020/11/1	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。
	2020/11/8	2	ビルドアップ走 （最大）20km	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、5kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2020/11/15	3	例会休み 東濃駅伝	選手も応援も一丸となって頑張ろう！
	2020/11/22	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+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！
	2020/11/29	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！

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（1km）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指しています。			
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、ペースが落ちてもしっかり頑張って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（1km）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、5km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（5 k、10 k）				
・心肺機能強化 ・ペース感覚強化				
タイム計測は5 k mまたは10 k m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	10 k	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