

走友

2019年12月号

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
- ・12月の例会メニュー
- ☆中山道東濃駅伝結果
- ☆忘年会のお知らせ
- ☆さよなら4時間走について
- ☆新年走り初め会について
- ☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2020について

☆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お願い致します。

☆ 12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
12/1	(最大)30km 走 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
12/8	申告タイム 5km もしくは 10km	☆野口みずき杯 2019 中日三重 お伊勢さんマラソン ☆東海市ハーフマラソン 2019	◎奈良マラソン 2019 ◎第31回袋井クラウンメロンマラソン in ECOPA
12/15	東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)	☆第45回東浦マラソン	◎第50回記念 防府読売マラソン大会
12/22	☆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!		◎第31回加古川マラソン大会
2018/1/1 (水曜)	☆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30回ぎふ元旦マラソン	
1/5	(最大)2時間走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー		

※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。

☆中山道東濃駅伝結果

担当リーダー：小川、尾上

他担当者：久保田、藤本、三森、阿部、田中慶

日時：11月17日

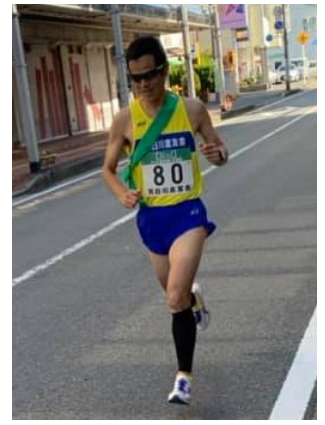
第66回中山道東濃駅伝競走大会(2019/11/17) 一般B

一般B [エントリー21、完走21]		第1区	第2区	第3区	第4区	第5区	第6区
順位	44.5km *:区間賞 &.繰上出発	恵那 9.4km ↓ 武並	武並 4.8km ↓ 釜戸	釜戸 6.9km ↓ 瑞浪	瑞浪 9.3km ↓ 土岐津小学校	土岐津小学校 5.4km ↓ アウトレット南	アウトレット南 8.7km ↓ 多治見
1	No=81 庄内 RT-BC 2:33'42	澤原 雄一 32'46< 5> 32'46[5]	天野 真也 15'25< 2> 48'11[2]	宮越 誉弘 23'27< 2> 1:11'38[2]	大森 章史 31'32< 3> 1:43'10[3]	鈴木 克彦 20'59< 3> 2:04'09[1]	恒川 明彦 29'33< 2> 2:33'42[1]
2	No=72 でんでんむし A 2:34'35	大崎 哲也 33'02< 7> 33'02[7]	近藤 真人 15'32< 3> 48'34[3]	首藤 慎吾 23'37< 4> 1:12'11[3]	斎藤 恵太 31'33< 4> 1:43'44[4]	*今井 貴志 20'36< 1> 2:04'20[2]	宮越 英和 30'15< 3> 2:34'35[2]
3	No=85 まるはちマスターズ 2:35'30	金井塚文人 31'56< 3> 31'56[3]	久保 陽一 15'43< 4> 47'39[1]	*後藤 健二 23'00< 1> 1:10'39[1]	甲斐 実 31'20< 2> 1:41'59[1]	鈴木 昌哉 22'43< 9> 2:04'42[4]	小鹿 智行 30'48< 5> 2:35'30[3]
7	No=80 天白川走友会 2:42'15	小川 博史 33'00< 6> 33'00[6]	中野 和武 16'40< 7> 49'40[7]	木下 慶介 23'56< 5> 1:13'36[8]	梶 宏一 34'12< 8> 1:47'48[7]	日面 彰一 22'22< 7> 2:10'10[7]	&尾上 稔 32'05< 9> 2:42'15[7]

選手・応援・サポーターコメント

選手	コメント
1区 小川	精一杯走りました。応援ありがとうございます！ギックリ腰が出なくて良かった～！
2区 中野	今年はけがしてなかなか走れませんでした。残り800mくらいの所の応援ありがとうございました。
3区 木下	今年はけがなく精一杯走れました。応援ありがとうございました。
4区 梶	速くなるのは難しいですね。またがんばります。応援ありがとうございました！
5区 日面	う～ん、ちょっと不発でした。でも皆さまのサポートで楽しく走れました。ありがとうございました。
6区 尾上	アンカーは応援が多く励みになりました。サポート・応援ありがとうございました。

サポーター	コメント
1区 森	朝早くから頑張っておつかれさまでした。これからも楽しくやりましょう。
2区 藤本	秋晴れの絶好のコンディション頑張られました。応援御苦労様。
2区 田中慶	サポーターとしては反省が残りましたが、楽しく応援できてよかったです。
4区 平野	今年もみなさんの熱い走りを応援出来て良かったです。全ての選手、サポーターの方々お疲れ様！
4区 松本	今日はサポート日よりでしたが、ランナーには暑かったですね。お疲れ様！
5区 宮園	日面さんのサポーターとして緊張しましたが、走り切ったみたいで満足しています。
6区 熊崎	選手の皆さん、お疲れ様でした。青空の下、のどかな雰囲気の中で楽しく応援、サポートができました。
フリー 青木	快晴のもと、選手の応援が出来、たいへん楽しい1日でした！！
フリー 三森	選手の皆さんを応援出来て楽しかったです。
フリー 小山	選手の方々の追っかけて楽しく応援できてよかったです。
フリー 阿部	選手のみなさん お疲れ様でした。みなさんの頑張る姿を見ていたら自分も走りたくなりました。とても良かったです。ありがとうございます。
フリー 田中徹	選手の皆さん、おつかれ様でした。



☆忘年会のお知らせ

担当リーダー：石川、稲垣

他担当者：青木、丸谷

今年もあとわずかになりましたが忘年会を下記の要領で開催します。

参加の可否を11月末迄に稲垣さんか石川宛にお知らせください。

——記——

日時：12月8日(日) 18時00分から

店：豊澤園(いつものお店)

愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂通 5-9 052-841-8002

<https://tabelog.com/aichi/A2301/A230112/23047287/>

桜通線、瑞穂運動場西駅下車、今池方面に50m

会費(飲み放題、食べ放題)：大人男子(中学生以上)は、3300円、

大人女子(中学生以上)は、3100円／小学生は2100円／小学生未満は無料

料金は2980円、2850円、1780円に消費税が加算された金額を集金作業の軽減のため丸めました。

参加の可否は、メーリングリストか、私宛にメールか、電話、また口頭で私か稲垣さん

例会場で青木さんが用意される紙に記入ください。

以上、よろしくお願ひします。

担当、石川信也

09051135610

nby1004nby@gmail.com

☆さよならラン 4時間走について

担当リーダー：稲垣、椋

他担当者：宮園夫妻、松山、伊熊、甘粕、小山、石原、齊藤

日時：2019年12月22日(日) 7時集合

場所：天白川河川敷、例会場

費用：会員は無料、会員外は500円

メニュー：4時間走(但し距離、時間は各自に任せます。早く終わってもかまいません。)

エイドは温かい飲み物、軽食を準備しております。

会員の方へ：エイド用の机(キャンプ用)お持ちの方御持参下さい。

魔法瓶(水筒)に熱いお湯を入れ御持参下さい。・マイ箸・マイコップ・マイお椀→ゴミの削減に協力を！

☆新年走り初め会について

担当リーダー：小林(一)、椛

他担当者：松本、相宮、鈴木久、中村、川谷、小林昌、鈴木正、富永、長谷川夫妻

日時：2020年1月1日(水) 7時集合

場所：天白川河川敷例会会場

メニュー：申告タイム 5km

1年の無事を祈り新年走り初め会を行います。

申告タイム 5km の順位に応じた記念品をご用意致します。

ふるってご参加ください。

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス 2020 について

担当リーダー：小林(一)、平野

他担当者：香山、石上夫妻、木下、中神、正木、須山

開催日程：2020年2月9日(日) 受付:11:30～ スタート:13:30～

場所：モリコロパーク

昨年、40年の歴史を閉じた西濃駅伝に代わり、今回はリビング×メ〜テレマラソンパラダイス 2020 のハーフ駅伝(4人1組)に参加します。

この行事の位置づけは東濃駅伝とは異なり、みんなで参加し駅伝の楽しさを感じていただくものです。奮ってご参加ください。

選手、応援募集中！ 例会、または新MLのアンケートにてお申込みください。

締め切り 12月15日(日) 午後8時まで (応援はこれ以降も可)

詳細につきましては、例会・メーリングリストで案内いたします。

☆おまけ

サブスリー完走記・椛 宏一

第39回つくばマラソン完走記<2019年11月24日(日)開催>

予想気温 最低15℃、最高20℃

前日

おこわ弁当、おにぎり、ポテトサラダを食べながらふらっとこたまで移動。

東京についたら雨。山手線、つくばエクスプレスを乗り継ぎ柏たなかへ。16:30頃ホテル着。

結構寒いぞ。本当に明日、暑くなるのかな？

スーパーで買い出し。欲しいものは大体買えた。防水スプレーとレインコートをドラッグストアで買った。

晩飯:ナポリタン、デミオムライス、おこわ、カステラ、マカロニスープ

最近、左足裏の血行が悪い。スマホで調べたら、腱が硬いと血行が悪くなるようなことが書いてあったのでふくらはぎの下の辺からアキレス腱にかけて重点的にマッサージ。気休めのつもりだったけど、レース中に何も感じなかったから、効果はあったのかも。

雨に備え、シャワールームでシューズと帽子、手袋、上着に防水スプレーをかけた。ヤバい、シンナー臭すぎる。。窓を開けて換気。。試しに帽子に少し水をかけてみたが、弾かない。。気休め程度。。

大浴場は大正解！温度はちょうどいいし、かなりリラックスできた。今週、仕事でかなり疲れてたけど、ここで疲れが抜けきった感じ。ホカホカになった。部屋に戻るとシンナー臭は無くなっていた。良かった♪You Tube のコース動画をしっかり見て、予習完了。

5:15にタイマーセット。寝たのは11時くらい。もう少し早く寝なきゃ。

当日朝

朝飯:いなり寿司、巻き寿司、しじみみそ汁。

いつもより少ない。体に「もう十分だろ」って言われた気がして、残りのカステラは食べなかった。

いつもは会場を着るユニフォーム、靴下、ZAMSTをホテルで着た。締め付けられるのはイヤだけど、雨だから仕方ない。

6:31 柏たなか発、6:53 研究都市着

電車は結構満員。時間的には最適だったと思う。雨が強い。シューズが濡れないよう、気を付けてバス待ちの列に並んだ。

会場は、、、予想はしてたけどグランドはぐちゃぐちゃドロドロ。。とにかく足元に気を付けて歩いた。一番奥、仮設トイレの裏側でしばし待機。雨は弱く、レインコートを着て8時までじっとした。気にならない程度の雨で、着替えは外でできて助かった。40分前、最後のトイレを済ませスタートラインへ。スタートラインに着くとトイレの列！ここにもあったのか！尿意はなかったけど、列にならぶ。

多分15分くらいだろう。スタート位置が多少下がっても、途中でトイレに行くよりはマシ。本当にトイレ対策は難しい。スタート直前の雨が一番強かった。ポンチョの上にレインコートを着ていて良かった。レインコートはスタート10分前くらいに脱いだ。手袋の上に調理用のビニール手袋。アームカバーもした。まわりはたいして対策してないような感じで、厚着しすぎたかなあと思ったけど、暑ければ脱げばいいだけ。

0-15km

スタート！ロスタイムは31秒。想定内。ただ、前が遅い。。さすがつくばマラソン。人が多い。道中、おおきな水たまりもあってみんな

なが避けるから、狭いところに人が集中してなかなか前に進まない。1km 4'49" (スタートロス含む) 2km 4'15" 3km 4'17" 3km 過ぎてから流れ始めた。最初の段差でふわっとなつてちょっとビビった。何事もなく良かった。焦つてもしょうがない。挽回は考えず、4'11"くらいでたんたんと走る。脚を使うな！がんばるな！を意識。自分の弱点は膝から下！後半に脚を残すため、腰・ふとももで走るイメージ。急にイメージしたって出来るはずないけど、とにかくイメージして走った。

15-25km

15km くらい、手が暑くなってきて、調理用手袋だけ外した。ポンチョは迷ったけど、まだ少し雨が降ってたから止めた。20km まではこのまま行こう。レースは 30km 以降だ。まだ体を冷やすには早い。

20km、予定通りピットインピーチ。ポンチョを脱いだ。21km の給水所でゴミとポンチョを捨てた。この辺でいいペースのお兄さんがいて 18km くらいから 25km くらいまでピッタリマークして走った。

25-35km

25km、ちょっとペースを落としてもいい意識。とにかくがんばり過ぎないことを意識した。

30km、ひたすらがんばるなど言い聞かせる。31km で予定通り、青のアミノバイタル(100kal)。大井川はピットイン栄養ドリンク味(160kal・カフェイン入り)だったけど実績のある青のアミノバイタルに変更した。サラサラして飲みやすい。正直、前日・当日朝は食べ過ぎと思う。エネルギー切れなんてほばない。

平坦と思っていたつくばだが、多少のアップダウンがあり、向かい風も結構あった。そんな要因で 1km のラップが落ちた時だけ少しがんばってラップを回復するのだけど 4'08"とか回復し過ぎる。まだ余裕があるのかな。がんばらなくてもイーブンで行けるから、わざとペースを落とす必要もなく、そのまま行った。

35-42.195km

35km、そろそろがんばるかと思いつつ、まだがんばらない。

残り 5km、ちょっとがんばろうと思い、力を入れたら左ふくらはぎがピクツとして止めた。そのままのペースをキープ。体は大丈夫だけど、脚も動いてるけど、一部の筋肉のトラブルで突然走れなくなるのをひたすら恐れていた。大丈夫と言いつつ、疲れはある。ペースは少しだけ落ちた。これが結構不安になる。家族のこととか仲間のことを考えて、絶対あきらめない！気持ちで負けるな！って崩れないように気持ちを奮い立たせる。スカイセンサー JAPAN、お前がいいシューズだって証明してやる！なんてことも考えてた。立体交差の最後の上り、短いけど結構きつい。ここはがんばって上った。がんばって良かったのか悪かったのか。ペースを落としたほうが良かったのかも。前ももに一気に乳酸が溜まる感覚。ヤバイと思ったけど、すぐ下りになって、リラックスして下ったら回復した。下りがきついって感覚はなかった。

残り 2km の表示でゴールタイムを初めて確認。残り 10 分 10 秒。。意外と余裕ない。。スタート・渋滞ロスを悔やむ。とにかく何も起こるなど祈りながら走る。残りの力を振り絞るようなラストスパートはしなかった。

残り 200m、帽子、グラスンを外してゴール写真の準備。両手を挙げてゴールした。

ゴールでは木下さんが待っていてくれて、すごうれしかった。喜びをすぐに共有できるってすばらしい！東濃駅伝の打ち上げでかなりプレッシャーをかけられたけど、結果良ければすべてよしだ。あの激励もサブ 3 達成のエッセンスだよ。

記録

グロス 2:58:16 ネット 2:57:45

スタート 31"

0-5km 21'15"

5-10km 20'57"

10-15km 21'03"

15-20km 20'58"

20-25km 20'57"

25-30km 21'07"

30-35km 21'04"

35-40km 21'13"

42.195km 9'11"

まとめ

手袋とアームカバーは最後まで外さなかった。特に暑いとは感じなかった。曇ってたのと、濡れてたのが良かったんだと思う。乾く時に熱を奪ってくれたんだろう。水たまりに突っ込んで、シューズの水切れは良く、問題なかった。何もないコースなのは予習で知ってたけど、結局、何見て走ってたんだろ？まわりにはずっと人がいて、ペースの近い人も結構いて、近くの人ばかり見てた気がする。

自分の力はどの辺なんだろ？なんで大井川は止まったんだろ？本当はもっと走れたのかな？

サブ 3 必達の走りに徹した結果。これでいいのだ。行けると思うんなら、今度ががんばればいいよ。

帰りの新幹線で牛肉弁当 + からあげ！スーパードライにハイボール！しっかり食べられる。まだまだ強くなれそうだ。