

走友

2020年11月号

～目次～

編集・発行/天白川走友会編集委員

☆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 **11月1日のメニューを変更しました**

☆定期総会

☆第1回天白川マラソン大会

☆幻の東濃駅伝選考会に見立てたタイムトライアル

☆瑞穂水曜練習11月メニュー ※有志による自主練習会

☆例会の年間スケジュールについて

☆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。

☆11月の例会メニュー(集合 **7:00**)

月日	例会練習メニュー	練習目的
11月1日	時間走（最大）2時間 変更しました A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で)Bフリー	距離は自由です。目標ペースでしっかり走り切ろう！
11月8日	ビルドアップ走 (最大)20km	ランニングがとても気持ち良い季節。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！
11月15日	ミニ駅伝	東濃駅伝が無くなったため今年はミニ駅伝2回。
11月22日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5km+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！
11月29日	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！
12月6日	距離走（最大）30km A4:00～6:00/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！

※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11日（日）例会終了後に第43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 第43期定期総会議事録 作成 平野

日時 2020年10月11日（日） 10時～11時00分

場所 八事東コミュニティーセンター

出席者 阿部、甘粕、藤本、丸谷、相宮、石川、小山、鏡味、鈴木久、伊熊、松山、日面、青木、熊崎、久保田、井上、小林（一）、尾上、小川、三森、香山、椀、田中慶、平野
(敬称略)

1. 開会（平野）

平野より開会の宣言を行い、副会長 小川さんを議長に指名し、会員より拍手で承認された。

2. 会長挨拶（平野）

要旨：4年間、多くの出来事がありましたが、会員、役員の皆様のお陰で無事走友会を運営することができました。どうもありがとうございました。

3. 議案

3-1 新役員選出

・新役員および退任する役員の紹介を平野が行い、順番に挨拶が行われた。

新会長挨拶要旨：新会員を増やしていきたいです。よろしくお願ひします

新役員 ...会長：椀 副会長：小川・三森 会計：尾上

幹事：小林（一）・平野・香山 会計監査：田中

退任役員...石川・井上・時岡

3-2 第42期会計報告

(報告)

・会計 小林（一）さんより、第42期決算報告書、各行事の会計報告を行った。

要旨：各行事において予算通りに支出したが、新型コロナウイルスの影響のため、5月予定のマラニックは中止とし、補助費4万円は45周年積立金に充当された（ML等で会員に周知済）。

・会計監査 石川さんより、第42期の決算が適切に行われたことが報告された。

(質疑応答)

・年会費が4000円になると聞いているが、今後また戻る可能性はあるのか？

⇒ 3-4 議題で説明すると返答。

(承認)

- ・会員に確認の上、第42期会計報告は承認された。

3-3 第43期予算案・行事・行事系の説明

(説明)

- ・会計 小林(一)さん、会長 栴さんより、第43期の予算案、会員数、行事概要について説明(詳細は配布資料を参照)。

要旨：新型コロナウイルスの影響を考慮し、第42期との相違点は、東濃駅伝は開催中止のためミニ駅伝に変更、忘年会は会として公式には実施しない、の2点。メ～テレ駅伝は現時点では中止の発表がなく、予定する。

さよならラン、新年走り初め、マラニック、ミニ駅伝(9月)は第42期に準じて実施予定とする。

(質疑応答)

- ・菅田橋下の自転車置場(夏季)の草むしりが提案された。また、過去の実施経緯の説明がなされた。

(区からやめて欲しいと言われたことありとのこと。理由は不明。⇒収集したごみの捨て方?)

⇒区のごみ収集に迷惑をかけない方法で(例：各自で分担して持ち帰り等)で実施する方向で進める。

(承認)

- ・会員の拍手により、第43期予算案は承認された。

3-4 議題

(会費の変更)

- ・年会費を4000円(夫婦会員は5000円)に変更し、それに合わせて会則を一部変更する旨、平野から説明した。

また、4000円に減額した理由は、一昨年度に終了した西濃駅伝のバス代金が不要になったためであり、新型コロナウイルスによる行事の減少が主な理由ではないため、会費は当面4000円で問題ない旨説明があった。

⇒会員に確認の上、第42期会計報告は承認された。

(第43期練習メニュー説明)

- ・コーチ 小川さんより練習メニューの説明あり(詳細はメニュー表を参照)。主な変更点は、夏場メニュー変更(42期はきついメニューだった)、第2回天白川マラソンを来年10月に予定、等。

(その他要望、意見)

- ・ミニ駅伝出走前のアップが不足していないか?準備体操をもう少ししっかりやってほしい。しっかり行えば、体験入会の人に走友会をアピールできるはず。

- ⇒ アップ不足とのご指摘はその通り。故障にもつながるので、これからしっかりアップするよう声掛けする。新しい体操の導入に両コーチで取り組む。
 - ・紙に印刷した会報の配布は、今後はM Lを受信できない人のみとする。（足りなくなることがあるため）
- ⇒ 紙配布をなくす予定の有無について質問された。過去の討議の結果、会報担当者の判断次第としており、現体制では紙配布を続ける旨、説明された。
 - ・忘年会は実施しないのか。
- ⇒ 会として公式には実施しない旨、再度説明された。個別の実施までは止めないが、会に迷惑がかかることにならないように気を付けて行ってください。
 - ・走友会ののぼりを作ってはどうか。例会で掲揚するだけでも、会のアピールになり、会員勧誘につながる。
- ⇒ 以前検討したが、当時の調査の結果、業者に依頼すると制作費用が高く断念した、と説明された。
- ⇒ 最近では家庭用プリンターを使った方法もあり、安く制作できる可能性があるとのこと。
- ⇒ 調査を実施することとされた。
 - ・最近、例会終了後の忘れ物（ペットボトル、補給食等）が多いので、お持ち帰りをお願いしますとの要望が説明された。

以上

☆第1回天白川マラソン大会

大会が無いなら自分たちでやっちゃおう！10月4日（日）例会で実施。

ハーフ

順位	氏名	結果
1	尾上	1:23:20
2	椋	1:23:36
3	小林一	1:37:53
4	小林丈・中神	1:49:42
	小川	DNF

10km

順位	氏名	結果
1	富永	0:47:38
2	松山	0:57:57
3	横山	0:58:59
4	甘粕	1:01:33
5	小山	1:05:01
6	阿部	1:09:26

5km

順位	氏名	結果
1	岡本	0:27:01
2	時岡	0:28:39
3	伊熊	0:30:15
4	松本	0:31:49
5	大井	0:32:17
6	石川	0:34:02



☆幻の東濃駅伝選考会に見立てたタイムトライアル

今年、東濃駅伝があったら誰が選手になったかがチで勝負！10月11日（日）例会で実施。

8km

順位	氏名	結果	予選結果
1	栴	0:29:46	選手
2	尾上	0:30:30	選手
3	熊崎	0:32:30	選手
4	日面	0:33:26	選手
5	小川	0:34:26	選手
6	鏡味	0:34:34	選手
7	横山	0:45:27	選手
8	甘粕	0:48:12	選手
9	香山	DNF	

5km

順位	氏名	結果
1	小林	0:22:51
2	田中	0:25:00
3	鈴木	0:25:41
4	柴田	0:27:08
5	松山	0:27:11
6	小山	0:29:30
7	伊熊	0:29:52
8	阿部	0:32:30
9	石川	0:36:03
	相宮	DNF
	丸谷	DNF

今年度は新型コロナウイルスの影響で東濃駅伝は中止となりましたが、例年通りの距離で予選会を実施しました。参加選手が全員40歳以上であったため、一般Bの部へのエントリーを想定し、選手数を8名（6区間+補欠2名）としました。

☆瑞穂水曜練習11月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於：瑞穂北陸上競技場トラック）

今月のコンセプト(標語?)	
★	気温が下がってきました。ケガに気を付けて。
★	駅伝他、トライアルの機会見つけてモチベーション保ちましょう。
★	冬用メニューに徐々に移行。

日時	グループ	メニュー	記事
1日		2時間走	(参考:例会)
4日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	レペティション。1本ごとに追い込みます。
	B	2000m×3本R(つなぎ800m)	レペティション。1本ごとに追い込みます。
8日		20kmビルドアップ走	(参考:例会)
11日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	基本のペース走！ラスト2000mはフリー。流して動きをチェック！
	B	8000mP	基本のペース走！ラスト2000mはフリー。
15日		天白川駅伝	
18日	A	12000mB	2000mごとにup(設定1000m/5:00-4:45-4:30-4:15-4:00-フリー)
	B	8000mB	2000mごとにup(設定1000m/5:30-5:15-5:00-フリー)※みんなで話し合っ！
22日		東山野外走	(参考:例会)
25日	A	①5000mT+rest+②400m×5本(つなぎ200m)	力試し&現状把握のトライアル！本番のつもりで！
	B	5000mT+jog	力試し&現状把握のトライアル！本番のつもりで！
29日		2時間走	(参考:例会)

※記号説明

T：トライアル R：レペティション I：インターバル F：流し(ウィンドスプリット) P：ペース走 B：ビルドアップ走。

※特に注釈ない限り、restは7～8分。

※Aグループは自称速い人、Bグループは自称ゆっくりな人。(各自の判断にお任せ♪)

☆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2年10月～令和3年10月

10	2020/10/4	1	第1回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	大会が無いなら自分たちでやっちゃおう！制限時間2時間。※特製記録証発行予定！
	2020/10/11	2	定期総会 幻の東濃駅伝選考会に見立てたタイムトライアル 男子8km 女子3km	今年、東濃駅伝があったら誰が選手になったかガチで勝負！
	2020/10/18	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	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。
	2020/10/25	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5km+a）	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	2020/11/1	1	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	距離は自由です。目標ペースでしっかり走り切ろう！
	2020/11/8	2	ビルドアップ走 （最大）20km	ランニングがとても気持ち良い季節。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！
	2020/11/15	3	ミニ駅伝	東濃駅伝が無くなったため今年はミニ駅伝2回。
	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！
12	2020/12/6	1	距離走（最大）30km A4:00～6:00/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！
	2020/12/13	2	申告タイム 5kmもしくは10km	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。
	2020/12/20	3	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！
	2020/12/27	4	例会休み	
1	2021/1/1	元日	走り初め	一年の計は元日にあり。申告タイムで今年の運を占おう！
	2021/1/3	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！
	2021/1/10	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。
	2021/1/17	3	距離走（最大）30km 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、一人でするペースより走りやすいです。
	2021/1/24	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！
	2021/1/31	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！
2	2021/2/7	1	リビング×メーテレ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）	モリコロパークはアップダウンの多いコース。ペース配分を考えて走ろう！（大会中止の場合は別メニュー）
	2021/2/14	2	申告タイムトライアル 10km、5km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2021/2/21	3	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。
	2021/2/28	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	2021/3/7	1	距離走（最大）30km 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！
	2021/3/14	2	インターバル 1000m×5本（レスト3分～4分/400m）	心肺機能強化。本数を5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！
	2021/3/21	3	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
	2021/3/28	4	野外走（花見ランに変更の場合あり） 滝の水公園（往復11km+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！
4	2021/4/4	1	距離走（最大）30km（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、一人でするペースより走りやすいです。
	2021/4/11	2	申告タイム 5kmもしくは10km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2021/4/18	3	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。
	2021/4/25	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！

5	2021/5/2	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。
	2021/5/9	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。
	2021/5/16	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！
	2021/5/23	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走りろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2021/5/30	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！
6	2021/6/6	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。
	2021/6/13	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。
	2021/6/20	3	申告タイム 5 kmもしくは10 km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2021/6/27	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走りろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
7	2021/7/4	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	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。
	2021/7/11	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。
	2021/7/18	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！
	2021/7/25	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走りろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
8	2021/8/1	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	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！
	2021/8/8	2	レパティション 2000m×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。
	2021/8/15	3	申告タイム 5 kmもしくは10 km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
	2021/8/22	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 km+a)	暑さに負けず、東山の木陰を駆け抜けろ！暑さが厳しければ東山まで自転車で移動。
	2021/8/29	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！
9	2021/9/5	1	距離走 (最大) 15 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。
	2021/9/12	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。
	2021/9/19	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！
	2021/9/26	4	野外走 大江川緑地 (往復10.5 km+a)	見晴台公園、笠寺観音六の市、笠寺一里塚経由を予定。
10	2021/10/3	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！
	2021/10/10	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！
	2021/10/17	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！
	2021/10/24	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走りろう！走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう！
	2021/10/31	5	第2回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	今の実力を実戦形式で確認。このタイムを元に本番の目標タイムを決めよう！
11	2021/11/7	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
	2021/11/14	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。
	2021/11/21	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！
	2021/11/28	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走りろう！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（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的としています。

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決め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（5k、10k）

・心肺機能強化 ・ペース感覚強化

タイム計測は5kmまたは10km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（1km）	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