

# 走友

2020年12月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| ☆集合場所のお知らせ      | ☆メ～テレ駅伝について                |
| ☆集合時間について       | ☆大会申し込み情報                  |
| ☆12月の例会メニュー     | ☆ミニ駅伝①                     |
| ☆第43期主要行事予定と係   | ☆例会日誌より                    |
| ☆さよならラン4時間走について | ☆瑞穂水曜練習12月メニュー ※有志による自主練習会 |
| ☆新年走り初め会について    | ☆会員からの話題提供                 |

## ☆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。

## ☆12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
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！
12月13日	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。
12月20日	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！
12月27日	例会休み	
1月1日	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！
1月3日	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！

※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。

☆第43期（2020.10.01～2021.09.30）主要行事予定と係（敬称略、順不同）

担当：三森

各行事のリーダーは、幹事が担当します。

係で都合の悪い方は会員同士で交代して報告して下さい。

日程	行事	幹事	係
11/15	ミニ駅伝①	小川・平野	阿部、久保田、柴田、横山、木下
12/20	さよならラン	小林(一)・平野 三森	甘粕、藤本、丸谷、相宮、石川 (信)、宮園(啓)、宮園(季)、小林(昌)、 高須(隆)、高須(里)
1/1	新年走り初め会	椋・田中（慶）	小山、鏡味、鈴木久、伊熊、松山、 中村、川谷、松本、富永、森、田中徹
2/7	メ～テレマラソン パラダイス	小林(一)・香山	石上(統)、石上(直)、時岡、須山、中野、 石原、大橋
5月	マラニック	椋・尾上	日面、小林(丈)、岡本、河村、中神、志 村、坪井
9月	ミニ駅伝②	小川・尾上	青木、熊崎、成田、斎藤、大井、長谷 川(富)、長谷川(真)

☆さよならラン4時間走について

担当リーダー：小林(一)・平野・三森

他担当者：甘粕、藤本、丸谷、相宮、石川(信)、宮園(啓)、宮園(季)

小林(昌)、高須(隆)、高須(里)

日時:2020年12月20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:

(1) 最近、再び新型コロナウイルスの感染が拡大しています。

感染予防のために、会員の皆様のご協力をお願いいたします。

- ・当日、体調の悪い方、参加を自粛してください。
  - ・走っているとき以外は、マスク、バフ等の着用をお願いします。
- 走行中においても、歩行者を抜く際は一定の距離を保つよう、  
ご配慮をお願いします。

- ・消毒液を準備しますので、手指の消毒にご協力ください。
- ・その他、地域住民から苦情が来ることのないよう、節度ある行動を心がけてください。

(2) エイド運営にご協力をお願いいたします。

- ・エイド用の机（キャンプ用）お持ちの方御持参下さい。
- ・レジャーシートをお持ちの方ご持参下さい。
- ・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 :花・田中（慶）

他担当者 :小山、鏡味、鈴木久、伊熊、松山、中村、川谷、松本、富永、森、田中徹

日時:2021年1月1日（金） 7時集合

場所:天白川河川敷例会場

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2021について

担当リーダー :小林（一）・香山

他担当者 :石上(統)、石上(直)、時岡、須山、中野、石原、大橋

開催日程 : 2021年2月7日（日） 受付：12:00～ スタート：14:00～

場所 : モリコロパーク

昨年と同様、リビング×メ～テレマラソンパラダイス2021の駅伝（4人1組）に参加します。距離は昨年のハーフから、26km(6.5km×4)に変更となっています。

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。

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。

☆大会申し込み情報 2020年12月1日現在

**黒部名水マラソン：2021年5月23日(日)**

一般受付 2021年1月10日(日)開始 定員から先行申込受付数を除いた数（先着順）

<http://www.kurobe-taikyo.jp/road/>

## ☆ミニ駅伝①報告 東濃駅伝を超えろ！11月15日例会で実施。

担当：小川、平野

例年なら東濃駅伝が開催されるこの時期ですが、今年はコロナのせいで大会中止のため天白川走友会でミニ駅伝を開催しました。通常チーム3チームと、幻の東濃駅伝予選会を折角やったので予選上位4名をドリームチームにして計4チーム。ドリームチームはそのままスタートするとぶっちぎるので5分10秒の微妙なハンディを与えてスタート。

1区は3.2km。鏡味さん、柴田さん、田中慶さん。。。ん、このメンバー、マツヤへ直行するんじゃないかと心配しましたがミスコースせず正しいコースを走りました(^.^;)。5分10秒後にドリームチームの花さんが勢い良くスタート。トップはCチーム鏡味さん。花さんはこの区間だけで5分10秒を3分差まで短縮。

2区は最短区間の600m。小山さん、大井さん、丸谷さんと1区の順位を死守。しかしドリームチームの助っ人齋藤さんの息子さんがスピード違反で切符切られそうな速さでさらにトップとの差をさらに2分差に短縮。

3区は2.0km。横山さん、松山さん、中神さん、尾上さんと順にスタート。瞬く間にドリームチーム尾上さんが順位を上げ、中継点には必死に逃げるトップ横山さんのなんと1秒差！順位変動も目まぐるしく勝負は混沌と。。

4区アンカー区間は最長3.8km。平野さん、日面さん、木下さん、齋藤さんとスタート。これはやっぱりドリームチームの優勝か？と思いましたがここで光る走りを見せたのが3位でスタートしたAチーム木下さん。みるみるトップとの差を縮めドリームチーム日面さんをも抜いてトップでゴール！ドリームチームの区間賞独占を阻む見事な走りでした。

コロナ禍で大会も少ないですが、晴天のもと、サポーターも大勢手伝っていただき大いに駅伝を楽しめました！（レポート：小川博史）



Aチーム



Bチーム

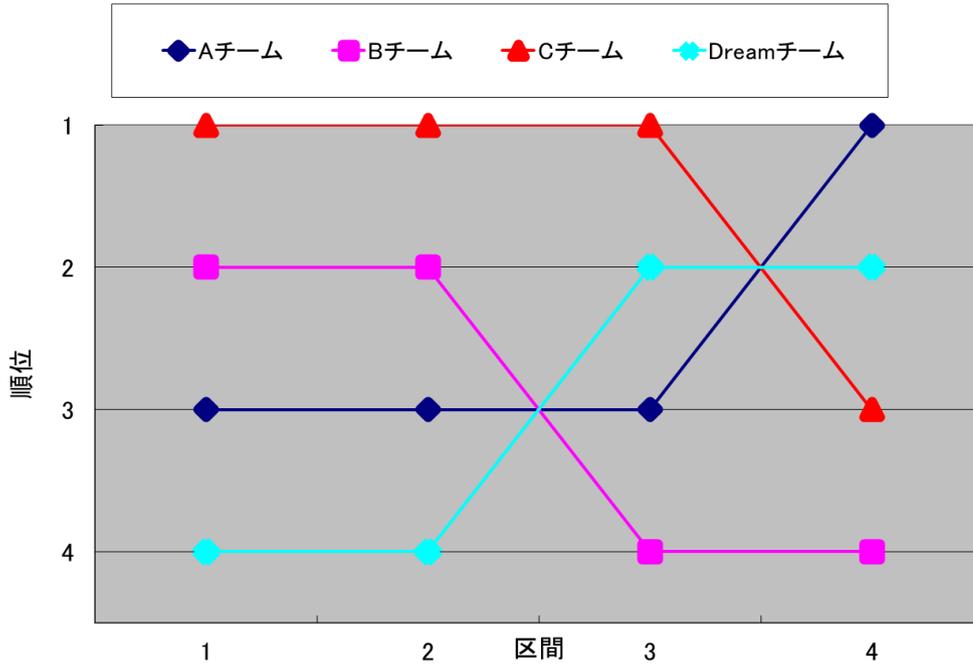


Cチーム



Dreamチーム

チーム名	1区 3.2km		2区 0.6km		3区 2.0km		4区 3.8km	
	選手名	順位	選手名	順位	選手名	順位	選手名	順位
	通過時間 区間時間	順位	通過時間 区間時間	順位	通過時間 区間時間	順位	通過時間 区間時間	順位
Aチーム	田中		丸谷		中神		木下	
	14:11	3	17:12	3	25:46	3	0:39:14	1
	14:11	4	03:01	4	08:34	2	13:28	1
Bチーム	柴田		大井		松山		斎藤	
	14:09	2	17:03	2	26:39	4	0:41:17	4
	14:09	3	02:54	3	09:36	4	14:38	2
Cチーム	鏡味		小山		横山		平野	
	13:16	1	15:55	1	25:19	1	0:41:08	3
	13:16	2	02:39	2	09:24	3	15:49	4
Dreamチーム	椛		斎藤(子)		尾上		日面	
	16:16	4	17:55	4	25:20	2	0:40:19	2
	11:06	1	01:39	1	07:25	1	14:59	3



区間賞のみなさん



サポーターのみなさん

☆例会日誌より

11/1 (最大20km走)

元々の予定は全日本大学駅伝の観戦。毎年沿道まで走って行って応援するのですが今年には応援自粛要請が出ている為、別メニューとしました。25名くらいの参加でした。

11/8(最大20kmビルドアップ走)

天気が良く、30名ほどが集まりました。動的な準備体操をしっかりと、7:30頃出発しました。菅田橋と平子橋の間、2.83kmの周回コース。7周で約20kmになります。

11/22(東山野外走)

参加は15名ほど。いつもより少なめです。東山往復はゆっくりおしゃべりしながら片道約5.7km。東山では各自のペースでトレラン。約1時間。アップダウンはなかなかキツイですね。



東山一万歩コース

11/29(最大2時間走)

X X X X X X

☆瑞穂水曜練習12月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於：川名公園）※瑞穂北陸は工事中。掲示板等で確認下さい。

今月のコンセプト(標語?)			
★まずは新しい練習環境に慣れましょう。			
★距離走は例会で、追込み系は水練で。セットにして来るべき時に向けて準備しましょう。			
日時	グループ	メニュー	記事
(11月)29日		2時間走	(参考:例会)
2日	A	410m×10本I(つなぎ410m)	まずはコース状況を把握しましょう。
	B	410m×7本I(つなぎ410m)	まずはコース状況を把握しましょう。
6日		30km走	(参考:例会)
9日	A	10000mP(500m×20周)	大回りコースの状況把握がてらのペース走。
	B	7000mP(500m×14周)	大回りコースの状況把握がてらのペース走。
13日		10km申告タイム走	(参考:例会)
16日	A	①1000m×7本I(つなぎ500m)+rest+②410mT	500mコース2周ごとに。中だるみしないように。
	B	①1000m×5本I(つなぎ500m)+rest+②410mT	500mコース2周ごとに。 ②はAと一斉スタート!ガチでトライアル!
20日		さよならrun(4時間走)	(参考:例会)
23日	A	①2000m×3本R(つなぎ820m)+rest+②410mT	500m4周ごとに。つなぎは410mを2周。
	B	①2000m×3本R(つなぎ820m)	500m4周ごとに。つなぎは410mを2周。
27日		例会休み(よいお年を～)	

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インガル F:流し(ウインドスプリント) 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♪)

## ☆会員からの話題提供

### 高地トレーニング施設見学記

愛知県出身のMGCランナーが、チャムゲyoutubeで好きな合宿地として挙げていた長野県東御市(とうみし)の湯の丸に行ってみました。

陸上を含めスポーツの合宿地として有名な菅平の近くにあるものの、「湯の丸」の知名度は低いと思います。群馬県嬭恋村との県境に位置する一帯は、夏は国の天然記念物であるレンゲツツジが有名です。2年半前の2018年6月に北軽井沢マラソン(群馬県長野原町)の際にレンゲツツジを見るためにここを通り、道端にきれいに咲いていたのを覚えています。走り始めて2か月の初ハーフで2時間切れたので(1h53m)、ランニングの自信が持てた思い出がよみがえってきます。

湯の丸には、これまでスポーツ施設としてはスキー場とテニスコートがあったくらいです。水泳連盟が中心となり日本に高地トレーニング施設をつくろうと誘致し、2019年10月に完成しました。標高1750mと菅平よりも高く、かといって高すぎないため疲労がたまりにくいそうです。日本で最も標高の高い位置にある400mトラックと50mプール(水深2m)があります。GMOインターネットがネーミングライツを保有し、施設名称は「GMOアスリートパーク湯の丸」です。陸上のGMOアスリートも合宿するようです。

見学日(2020/11/15)は、陸上トラックはすでにシーズンオフでした。冬には、陸上トラックはスキー場の駐車場になるとのことです。プールは1年中営業しており、合宿チームの午前練と午後練の間の13時から15時に一般開放されており、この時間帯に一般見学も受け付けています。見学時は、佐久長聖の水泳部がガチに練習していて盛況でした。麓の東部湯の丸ICから標高差1100mを20分で移動できるのも魅力のひとつです。そのほか、トレーニング施設、アスリート食堂、宿舎など充実していました。トップアスリートも利用しているとのことですから、日本の金メダル獲得につながると思います。

当日は、陸上トラック周りの林間コースをjogしたあと、標高2101mの湯の丸山(片道2km, 標高差400m)に登りました。天気がよく、富士山、八ヶ岳、北アルプスがよく見えました。ランニングを始めてから、登山も楽しみの一つになりました。(香山)

ホームページ：<https://yunomaru.city.tomi.nagano.jp/>



陸上トラック、プール(左手前)および湯の丸山(左奥)



湯の丸山より北アルプス方面を望む

※ランニングに関する話題募集中。編集委員までお寄せください。