

2021年2月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

新型コロナウィルスの感染拡大を受け、**愛知県に再び緊急事態宣言が発令されました。** 2/7までは通常の例会を行わず自主練習とします。※発令状況により延長の可能性あり。

自主練習の際は、周辺住民に配慮した行動をお願いします。

・会話時のマスクの着用

・散歩中の人を追い越すときは距離をとるなど。

~目次~ ☆メ~テレ駅伝について

☆集合場所のお知らせ☆例会日誌より

☆集合時間について ☆瑞穂水曜練習2月メニュー ※有志による自主練習会

☆2月の例会メニュー ☆話題提供

☆集合場所のお知らせ

☆集合時間について

集合場所:菅田橋(赤い橋)の下流200mあたり

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	練習目的
2月7日	メ〜テレ駅伝中止 緊急事態宣言のため自主練習	
2月14日	申告タイムトライアル 1 Okm、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!
2月21日	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。
2月28日	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月7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	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!
3月14日	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!

※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。

☆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

2021年**2**月**7**日(日)に予定されていたメーテレ駅伝は中止が決定しています。代替大会として**2**月**21**日(日)ー**27**日(土)の期間でオンラインマラソンが開催されます。

緊急事態宣言発令状況も踏まえて別途メーリングリスト、例会などでご案内いたします。

☆例会日誌より

1/1 (走り初め)

新年恒例の走り初めでした。**27**名が参加。残念ながら、ご来光は拝めませんでした。 しかし、天気予報では大雪の可能性もありましたので、開催できてよかったです。 例年のようにみんなで会歌を歌い(ただしマスク着用)、申告走をしました。











1/3(最大2時間走)

22名の参加でした。走り初めの2日後にしては集まりが良かったのではないでしょうか。 気温は低め。軽くウォームアップをしてから出発。 走る距離はそれぞれ。 最後まで残った人は軽く体操しました。

1/10(インターバル 1000m×5本)

22名の参加でした。天白川の堤防道路で実施。菅田橋から平子橋がだいたい1000m。橋を渡って、平子橋から菅田橋。橋を渡っている間がレスト。 みなさん、しっかり追い込めたでしょうか?

緊急事態宣言が発令されてから、自主練習としています。

そのため、朝礼等は実施していません。

例会場で自主練習する方は引き続きご配慮ください。

1/17 自主練習

1/14~2/7の期間で、愛知県には新型コロナウィルス感染症に伴う、緊急事態宣言が再発令されました。

そのため、この日から通常の例会は行わず、自主練習です。

それでも15名~20名ほどが集まりました。皆さん、密にならないよう気を付けましょう。

もともとのメニューは30km走でした。

そのためか、長めのペース走をされた方が多かったようです。

1/24 自主練習

雨でしたが、3、4名、参加されたようです。

SNSやマラソンアプリでつながっていると、会わなくてもそれぞれどんな練習をして いるかわかるので

モチベーション維持になりますよ。

1/31 自主練習

いい天気。冷えるけど、風が弱いので走りやすかったです。

15名ほどだったでしょうか。みなさん、お疲れなのか、故障がちなのか距離・ペースとも抑え目の人が多かったようです。

2/7のメーテレリレーマラソンは中止。。残念ですが、みなさん、それぞれがんばりましょう。

申告タイムトライアル結果(1/1 走り初め)

時計を外して2.83kmと5.66kmの申告タイム走。速い順ではなく、誤差の少ない順で順位を決定。

5.66km

総合順位	順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	1	三森	0:30:12	0:30:21	-0:09
2	2	小林一	0:24:30	0:24:21	0:09
3	3	柴田	0:30:10	0:30:20	-0:10
4	4	鏡味	0:24:30	0:24:45	-0:15
6	5	田中慶	0:30:00	0:30:19	-0:19
7,8	6,7	小林丈 河村	0:25:32	0:25:13	0:19
9	8	斎藤幸	0:26:32	0:26:56	-0:24
11	9	松井	0:25:28	0:24:54	0:34
12	10	椛	0:22:25	0:21:51	0:34
14	11	尾上	0:23:00	0:22:16	0:44
15	12	須山	0:25:00	0:24:15	0:45
22	13	斎藤颯	0:26:32	0:28:37	-2:05

2.83km

総合順位	順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
5	1	香山	0:16:00	0:15:45	0:15
10	2	鈴木久	0:16:40	0:16:15	0:25
13	3	松山	0:17:00	0:16:23	0:37
16	4	相宮	0:24:00	0:22:58	1:02
17	5	井熊	0:20:45	0:19:43	1:02
18	6	丸谷	0:20:00	0:18:49	1:11
19	7	阿部	0:20:20	0:18:56	1:24
20	8	小山	0:20:00	0:18:06	1:54
21	9	大井	0:21:00	0:18:58	2:02
23	10	松本	0:20:00	0:16:53	3:07
24	11	甘粕	0:20:00	0:16:51	3:09





☆瑞穂水曜練習2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。詳細は掲示板等で確認下さい。

今月のコンセプト(標語?)

- ★水練はもともと自主練習会です。参加は任意・自己責任でね♡
- ★目標も決めづらいけど、とりあえず時期的にペース感覚強化月間!

日時	グルーフ゜	メニュー	記事
3日	Α	410m×10本I(つなぎ410m)	基本のインタバル。7本目8本目バテないように。
	В	410m×7本I(つなぎ410m)	基本のインタバル。5本目6本目バテないように。
7日		自主練	(参考:例会)
10日		①約8000mP(約500m×16周)+rest+	
	Α	②約200mF×3本(つなぎ約200m)	②目測で400m中間点からスタート!
		①約6000mP(約500m×12周)+rest+	
	В	②約200mF×2本(つなぎ約200m)	②目測で400m中間点からスタート!
14日		10km申告走	(参考:例会)
		①約2000m(約500m×4周)×3本R	
17日	Α	(つなぎ400m×2周)+rest+②約400mT	1本ごとにガチで!AB同時スタート。
1/口		約1600m(約400m×4周)×3本R	
	В	(つなぎ400m×2周)	1本ごとにガチで!AB同時スタート。
21日		20kmB走	(参考:例会)
24日	Α	約12000mP(約500m×24周)	長めのペース走で距離を踏みましょう。
	В	約10000mP(約500m×20周)	長めのペース走で距離を踏みましょう。
28日		大高酒蔵開きマラニック	(参考:例会)

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インタバル F:流し(ウィンドスプリント) P:ペース走 B:ビルドアップ走。 ※特に注釈ない限り、restは $7 \sim 8$ 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♪)

自主練習の際は、周辺住民、公園利用者等に配慮した行動をお願いします。

- 会話をするときのマスクの着用
- ・散歩中の人を追い越すときは距離をとるなど。

☆話題提供

にしおマラソン

ー色マラソンは今年のオンライン大会で55年の歴史に幕を閉じ、来年からフルマラソンに衣替えして「にしおマラソン」が開催されます。
2021年夏に申し込み開始、2022年冬に開催予定です。コロナ禍が終息して開催できるといいですね。

一色マラソンファイナルオンラインの参加賞を 受け取りに行ったら、写真展を開催しており、 記念冊子を配布していました。



