

走友

2021年12月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

愛知県に発令されていた緊急事態宣言が解除されたことから、例会を再開しています。
引き続き、感染防止に配慮した行動をお願いいたします。

～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

☆第44期主要行事予定と係

☆さよならラン4時間走について

☆新年走り初め会について

☆メ～テレ駅伝について

☆例会日誌より

☆天白川源流プチマラニック報告

☆コーチからのアドバイス

☆瑞穂水曜練習12月メニュー

※有志による自主練習会

☆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5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12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19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26日	例会休み	
1月1日	走り初め 6:50集合	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2日	例会休み	通常例会は1月9日スタート

※お知らせ

- ・10月～5月の例会集合時間:7:00 場所:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたりです。
- ・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7:00です。

☆第44期（2021.10.01～2022.09.30）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
11/21	プチマラニック	尾上・香山	小林（丈）石川 成田 河村 横山
12/19	さよならラン	椀・平野 香山・三森	相宮 青木 小林（昌） 宮園（啓）宮園（季）丸谷 長谷川（富）長谷川（真） 長谷川（友）
1/1	新年走り初め会	小林（一） 田中（慶）	藤本 鏡味 伊熊 阿部 松山 田中（徹）山崎 鈴木（久）中村（南）
2/13	メ～テレ マラソン パラダイス	小川・平野 三森	柴田（透）小山 川邊 須山 木下 大橋
5月	マラニック	椀・小林（一） 田中（慶）	松木 中神 時岡 日面 志村 斎藤 岡本 坪井 富永
9月	ミニ駅伝	小川・尾上	柴田（好）久保田 熊崎 大井 高須（隆）高須（里） 松田 甘粕 松本 石上（統）石上（直）

☆さよならラン4時間走について

開催日：12月19日（日）

幹事：栴、香山、平野、三森

係：相宮、青木、小林（昌）、宮園（啓）、宮園（季）、丸谷
長谷川（富）、長谷川（真）、長谷川（友）

持ち物：コップ、お椀、お箸、お湯を入れた水筒

※温かいものを入れる事のできるコップとお椀をお願いします。

※大きめのレジャーシートをお持ちの方は、ご持参お願いします。

会員以外のゲストの方の参加も大歓迎です。（エイド代500円頂きます。）

差し入れも大歓迎です。

◎係の方へ

当日6時45分に例会集合場所近くの保育園前の階段へ集合下さい。

荷物運び及び準備のお手伝いをお願い致します。

約4時間、感染防止対策に配慮したうえで、
食べて、飲んで、楽しく走り納めして下さい。

☆新年走り初め会について

担当リーダー：小林（一）・田中（慶）

他担当者：藤本、鏡味、伊熊、阿部、松山、田中（徹）、山崎、鈴木（久）、中村（南）

日時：2022年1月1日（土） 6時50分集合

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：平野・小川・三森

他担当者：柴田(透)・小山・川邊・須山・木下・大橋

冬の参加大会として定着しつつある「リビング×メ〜テレマラソンパラダイス」。昨年度は駅伝としては開催されず大変残念な思いをしました。今年は無事の開催を願い、参加致します。本大会では、会員の誰もが参加でき、各自の力を発揮し楽しむ場としたいと思います。当日のスケジュール等、詳細は後日ご案内致します。

大会名： リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2022

日にち： 2022年2月13日(日) 受付： 8：30～12:30、スタート：13：00

会場： 愛・地球博記念公園(モリコロパーク/愛知県長久手市)

種目： 20km駅伝(約5km×4人で1チーム) 男女構成は自由です。

表彰式：密集回避のため行われません

参加料：会で負担します。(15000円/チーム) *5チームエントリー済み。

*出走希望申込は11月28日(日)で締め切りました。

*チーム編成は行事幹事が調整、決定しますが、編成のご希望があれば、別途、その旨、申し出てください。

例：オール女子チーム、副賞(フルーツサンド(予定))をゲットしたい

☆例会日誌より

11月7日の例会は、熱田神宮全日本大学駅伝観戦の予定でしたが、観戦自粛を要請されていたため、宮の渡しへの野外走に変更しました。



☆天白川源流プチマラニック 報告

開催日：11月21日(日)

普段練習している天白川を平針から源流まで上り、その後岩崎川の源流まで移動、白山宮まで下りました。白山宮では参加者全員が合流しました。その後、岩崎城、平成展望台をめぐり、名東温泉花しょうぶにゴールしました。

天白川源流



白山宮



岩崎城



平成展望台



御嶽社



☆コーチからのアドバイス vol.9 ～近場のランニングコース～

コーチの小川です。今回は近場のランニングコースとそれぞれの特徴を紹介します。ご存知の場所ばかりかもしれませんが練習の目的に応じてコースを選ぶ時に参考にして下さい。

1. 東山1万歩コース

場所：千種区東山

距離：前半2.4km、後半2.2km

特徴：皆さんご存知の例会メニューの野外走で良く行く東山1万歩コース。高低差があるので自然と息が上がり足にも負荷がかかり心肺、脚力とも鍛えられます。また未舗装路で足元が整地されていないのでバランス感覚にも良いです。木陰が多く夏場でも練習しやすくまさにトレーニングには最適です。

短所：レースを想定したペース走は出来ません。例会メニューの野外走としては往復が遠くて夏は暑い。

2. 大高緑地公園

場所：緑区大高町

距離：外周4.0km、竹林小回り0.9km、竹林大回り1.6km

特徴：コースの取り方でいろいろなバリエーションで走れます。ほぼ平坦が無く坂ばかりでトレーニング効果高いです。外周は1周約4kmでマラソンをする人には適度な周回距離ではないでしょうか？僕は本命のマラソンの1ヶ月前にこのコースを10周して持久力を付けます。竹林コースは未舗装なので東山と同様な効果があります。1周がやや短めなので上って下っての連続で、インターバルの様な練習が出来ます。竹林コースは日陰です。

短所：外周コースは一部車道を横切ったりするため注意が必要。竹林コースは雨の後はぬかるんで走り難いです。

3. 加木屋緑地

場所：東海市加木屋町

距離：2.5km（コースの取り方による）

特徴：愛知製鋼陸上部がコース設計を監修したクロスカントリーコース。ウッドチップが敷かれ足には優しいですが高低差は大きいのでトレーニング効果は大きいです。高いところからの眺めも良いです。

短所：瑞穂区や天白区辺りからだとやや遠い。木陰が無いので夏は暑いです。雨が降ると路面はぬかるみます。

4. 名城公園

場所：北区名城1丁目

距離：1.3km（体育館工事により令和4年度よりコース変更予定）

特徴：土の路面でフラット。100m毎に距離表示あり。ランナーが多いので1人で走りに行っても他のランナーを目標に頑張る事が出来る。土日は路駐OK。僕はマラソン1週間前の仕上げの25kmレースペース走をここで行います。

短所：周回が短いので長い距離を走る時は飽きる。人が多過ぎて走り難い場合もあり。

5. 愛知池

場所：日進市米野木町

距離：7.4km

特徴：愛知池の畔を走る景色の良いコース。舗装でフラットです。1周が長いので超ロング走をするには良いかもしれません。

短所：1周が長いので給水、トイレが不便。あまり行かないので今回のコース紹介では省きますが三好池は1周4.3kmで同じ様に池の周りを走るコースとしては走りやすいかもしれません。

6. 平洲と大仏を訪ねる花の道+大池公園

場所：東海市荒尾町（聚楽園）～東海市中央町（大池公園）

距離：平洲花の道2.9km（聚楽園～大池公園片道）、大池公園1周1.9km

特徴：いくつもの公園が繋がって信号無く走れるコースです。階段、上り下りはありません。聚楽園の大仏、細井平洲の伝記、公園毎にトイレあり。聚楽園に車を置いて大池公園の周回数で距離を調整するもよし。大池公園をスタートして聚楽園を折り返し、大池公園前のルートインでお風呂に入れます。

短所：瑞穂区や天白区辺りからだとやや遠い。

7. 大江川緑地

場所：南区神松町

距離：3.1km

特徴：舗装コースと両脇に未舗装コースあり。舗装コースには100m毎の表示あり。元々大江川を暗渠化埋め立てて造った細長い公園で直線路が長く、ペース走向き。お勧めは未舗装コースで木陰のトンネルを高速で走り抜けるのは気持ち良い。

短所：駐車場無し。木の根っ子で脚を引っかけてコケないように注意。

僕が走るコースはまだいろいろありますが今回紹介するコースは以上になります。僕が住んでいる緑区大高起点で知っているコースを紹介しましたのでやや遠いコースもあったと思いますがご了承下さい。

コース選びのポイントをいくつか思いつくまま書きます。

- ・ 負荷をかけるなら高低差のあるコース。レースペースを意識するならフラットなコースを選ぶ。
- ・ バランスを鍛えるトレーニングは不整地。
- ・ 一人で負荷の高い練習をするならランナーの多いところ。
- ・ 同じコースを本番レースから遡って同じタイミングで走って自分の調子を把握する。

愛知県、特に名古屋市は公園も多く、夜でも明るいところが多いのでとてもランニングには恵まれた環境です。この環境を活用して皆さんランニングに励みましょう！
今回は以上です。

☆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：瑞穂北陸）

今月のコンセプト(標語?)			
★距離とペースを意識する時期になりました。			
★距離走は例会で、追込み系は水練で。セットで考えると良いと思います。			
★参加は任意・自己責任で。各自万全の感染対策をお願いします。			
日時	グループ	メニュー	記事
(11月)28日		平和公園野外走	(参考:例会)
1日	A	①5000mT+rest+②400m×3本R(つなぎ400m)	第4回天白なんちゃって記録会で現状把握。
	B	5000mT+jog	第4回天白なんちゃって記録会で現状把握。
5日		30km走	(参考:例会)
8日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	久しぶりに尼練やりましょう、尼練！
	B	1500m×3本R(つなぎ500m)	久しぶりに尼練やりましょう、尼練！
12日		10km申告タイム走	(参考:例会)
15日	A	①8000mP+rest+②200mF×3本(つなぎ200m)	基本のペース走。ラスト2000mフリー。
	B	①6000mP+rest+②200mF×2本(つなぎ200m)	基本のペース走。ラスト2000mフリー。
19日		さよならrun(4時間走)	(参考:例会)
22日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	1本ごとにガチで走って追い込みましょう。
	B	①3000mT+rest+②1000mT	Aの①と③で同時スタート。
26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：インターバル F：流し（ウィンドスプリント） P：ペース走 B：ビルトアップ走。

※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♪）