

走友

2022年2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

☆コストパフォーマンス - 漂走記プチ

☆集合時間について

～名古屋市内の旧飯田街道 (1)

☆2月の例会メニュー

☆水曜練習2月メニュー

☆メ〜テレ駅伝について

※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。

☆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	2月、3月の本命マラソンに向けてスピード 持久力の養成
2月13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	2月、3月の本命マラソンに向けてスピード 持久力の養成
2月20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27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6日	距離走 (最大) 25km A4:00～6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ウエメンズに向けての仕上げのペース走
3月13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: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。

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2022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

2月13日にモリコロパークで予定されていたメ〜テレ駅伝が、新型コロナの感染拡大を理由に中止となりました。詳細は大会HPをご覧ください。

代替大会としてオンラインマラソンが予定されているとのことですが、距離や参加対象者など、詳細は大会事務局からの連絡が入った後、追ってご連絡します。

☆2022年新年走り初め

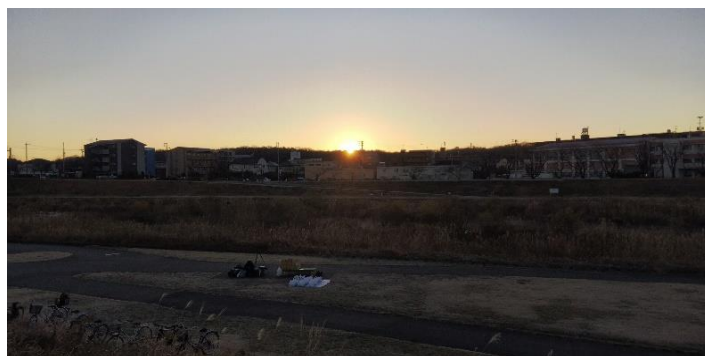
元旦恒例の新年走り初めを実施しました。会歌を歌いご来光を拝みました。その後は、申告タイム走で今年の運を占いました。



2022年1月1日天白川走友会走り初め

申告タイム走結果

順位	氏名	誤差	申告タイム	実タイム	距離
1	田中	5	31:00	31:05	5.66
2	山崎（父）	-5	26:00	25:55	5.66
3	山崎（子）	7	24:30	24:37	5.66
4	丸谷	10	19:00	19:10	2.83
5	椛	12	24:32	24:44	5.66
6	小林一	-12	24:20	24:08	5.66
7	尾上	17	22:40	22:57	5.66
8	松本	-20	20:00	19:40	2.83
9	中村	-26	18:18	17:52	2.83
10	三森	-27	26:25	25:58	5.66
11	長谷川（子）	-28	29:50	29:22	5.66
12	松山	-30	14:44	14:14	2.83
13	鏡味	-37	25:28	24:51	5.66
14	香山	-40	14:30	13:50	2.83
15	横山	50	15:00	15:50	2.83
16	松井	60	24:32	23:32	5.66
17	相宮	68	21:00	22:08	2.83
18	阿部	-68	17:25	16:17	2.83
19	長谷川真	-70	29:14	28:04	5.66
20	伊熊	-95	19:00	17:25	2.83
21	大井	-91	16:20	14:39	2.83
22	鈴木（久）	-105	16:30	14:45	2.83
23	柴田好	-121	31:08	29:07	5.66
24	成田	-157	31:08	28:31	5.66



☆コスモカッパ-漂走記プチ～名古屋市内の旧飯田街道 (1)

知ってる人は知っている？自称時刻表検定1級保持者限定マラソン日本一のコスモカッパ-こと日面です。

フル2時間46分、ハーフ1時間13分、10000m33分04秒のむか～しの記録は、時刻表ばかり見てるオタク系の人たちに破られることはないでしょう！（多分...）

そんな私に専門外？の歴史ネタを書け、というリクエストがあったので、コソコソと不定期連載したいと思います。

もちろん会報ですからね、大前提として「走る」ことがあっての歴史めぐり・旧街道runを【コスモカッパ-漂走記プチ】としてご紹介していきたいと思います。

まずは初回ということで、天白川走友会のメンバーの多くの方が生活圏とする名古屋市東部・南部。

そこに今も静かに横たわる飯田街道を2回（多分）に分けて紹介したいと思います。

日ごろの通勤ランや朝ラン等に取り入れて、ちょっと変化をつけてみると、楽しみが広がります。

地図アプリでポイントを確認しながら進んでいく感じは、オリエンテーリング感覚でなかなか面白いですよ。

【コスモカッパ-漂走記プチ～名古屋市内の旧飯田街道 (1)】

飯田街道はその名の通り、旧尾張藩の藩都名古屋と信州飯田を結ぶ道で、現代の国道153号線の前身。飯田街道とは明治以降の呼称で、江戸時代には三州街道または伊那街道という名の方が一般的だったとされています。（本稿では広く認知されている「飯田街道」で統一しますね♪）

地下鉄桜通線「国際センター」駅で下車。地上に上がれば難読地名の1つ、泥江（ひじえ）町の交差点です。目の前には桜通、背後には圧倒するほど高い国際センタービル。ふと目線を東に向けると金券ショップがあり、桜通から斜めに分岐する道があります。現代では「伝馬町通」の通称が付与されていますが、この道を進むこと約200mほど。堀川にかかる「伝馬橋」。諸説ありますが、通説ではここが飯田街道の起点となります。こだわりたい方は、ここからランニングをスタートさせましょう。

伝馬町通をひたすら東に向かいます。広い道で遮られても迂回して、とにかくこの道を走ります。南北に走る本町通（この道は旧美濃街道）と交わる交差点がかつての名古屋宿の中心で、ここに高札場（宿場の中心、幕府や藩のお触れが掲示された場所）がありました（左手の某高級外国車メーカーの前に、それを表す石碑があります）。名古屋城や美濃

に向かう人、熱田詣での人、飯田へ向かう人達できっと大繁盛したことでしょう。現代でも錦3（キンサン）と呼ばれ、東海地区最大の繁華街としてその名残を留めています。

TV塔の真下を通ります。こんな所に旧街道が残っていることに驚きです。そしてこの辺りで松尾芭蕉が句会を開いた、なんて案内板が立っていることにさらに驚かされますね。松尾芭蕉がタイムスリップしたら、こんなでかいTV塔を前に、どんな俳句を詠んだのでしょうか。

ここから飯田街道は少しつつ右へ傾きます。地図を確認すると、碁盤目状の名古屋の街に1本だけ不自然に斜めに伸びる道があるのがわかります。とはいえ特段見所もないのでこの斜めの道をどんどん進みましょう。

千種区に入って古井の坂通過。かつての古井村です。この辺りはかつて、そこかしこに豊かな湧き水があったとされています。だから「井」なんです。昔からの地名には必ず意味があります。でも現代ではシャメするような場所でもないので、とにかく足を進めます。

100m道路としても有名な若宮大通に出ましたが、ここも地図で確認しながら、とにかく斜め（南東）に進みましょう。昭和区に入ります。ここから道幅が狭くなり、いかにも昔からの生活道路っぽくなります。でもこれぞ旧街道です。

左側に立派な境内の川原神社が見えてきました。（写真①）結婚式も挙げられるのでこの辺では有名ですね。建立時期は不明なのですが、様々な資料により、少なくとも平安時代にはすでに存在していたことは間違いないとされています。入口すぐ左手の小さい池があり、そこに可愛らしい弁才天があります。「川名弁天」と呼ばれています（写真②）。地下鉄の駅はこちらに由来してるわけですね。



写真① 川原神社



写真② 川名弁天

山崎川を渡ってまもなく。川名交番の横を通れば、はい、川名公園です（写真③）。我が天白川走友会の水曜練習会、瑞穂北競技場が利用できない際の代替練習場ですね♪そしてまさに今、その代替期間の真っ最中です（3月上旬まで）。

そうなんです。この川名公園のど真ん中を突っ切る道はそのまま旧飯田街道、という作りになってるんですね。水曜練習は、この飯田街道を思いっきり走っていることになるわけです。公園の出口には、ちゃんとそのことを示した石碑が設置されています（写真④）

この先、地下鉄鶴舞線に沿う形で飯田街道は続いています、紙面の都合上？今回はここまでにしましょう。

to be continued（城田優風に♪）



写真③ 川名公園



写真④ 石碑

☆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：瑞穂北陸）

今月のコンセプト(標語?)	
★水練は自主練習会です。参加は任意・自己責任でね♡	
★今月も川名公園にて開催します。	
★マラソン実戦モードです。	

日時	グループ	メニュー	記事
2日	A	①8000mP(500m×16周)+rest+②410m×3本F(つなぎ200m)	基本のペース走。ラスト2000m(4周)フリー
	B	①6000mP(500m×12周)+rest+②410m×2本F(つなぎ200m)	基本のペース走。ラスト2000m(4周)フリー
6日		30km走	(参考:例会)
9日	A	1000m(500m×2周)×7本I(つなぎ410m)	メーテレ駅伝参加の皆さん頑張って! いったんインターバルで追い込み、体のキレを戻しておきましょう。
	B	1000m(500m×2周)×5本I(つなぎ410m)	
13日		メーテレ駅伝	(例会はお休みです)
16日	A	①3000mT(6周)+rest+②2000mT(4周)+rest+③1000mT(2周)	よーするにレペティション!!本つつガチで走りましょう。
	B	①3000mT(6周)+rest+②1000mT(2周)	よーするにレペティション!!本つつガチで走りましょう。
20日		20kmB走	(参考:例会)
23日	A	祝日のため、水練お休み	自主練習
	B	祝日のため、水練お休み	自主練習
27日		大高酒蔵開きプチマラニック	(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♪)