

走友

2022年7月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆集合時間・場所のお知らせ

☆水曜練習7月メニュー

☆7月の例会メニュー

※有志による自主練習会

☆次期会長選挙のご案内

☆大会申し込み情報

☆新入会員紹介

☆例会日誌より

☆集合時間・場所のお知らせ

6:30:菅田橋下

・給水は各自が必ず用意してきてください。

(参考) 10月～5月の例会集合時間は7:00です。

☆7月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
7月3日	距離走 (最大) 20km A4:00～6:00/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。
7月10日	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。
7月17日	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し!
7月24日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5km+コース1周4.5km)	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!
7月31日	時間走 (最大) 1.5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!
8月7日	距離走 (最大) 20km A4:00～6:00/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!

☆次期会長選挙のご案内

2022年9月末日をもちまして現44期執行部は任期を終え、新執行部へと受け継がれます。定例通り、以下のスケジュールで新会長の選出を進めます。ご協力をよろしくお願い致します。

期間	項目	内容
6/1～7/3	新会長立候補及び 推薦の受付	・立候補者は立候補届出票の新会長候補者名に自署し、自ら現役員に<u>直接手渡し</u>して立候補の表明をすること。 ・推薦者は推薦届出票に<u>新会長候補者名と推薦者氏名</u>を明記し、現役員に<u>直接手渡し</u>して自身の推薦の意志を表明すること。 ・立候補届出票、推薦届出票は、会報6月号巻末に添付された物を用いる。メーリングリストで配布された会報を用いる場合は、<u>印刷したものに直筆で</u>明記すること。 ◎立候補者1名の場合は、<u>推薦による他の候補者の有無に関わらず</u>、自動決定とする。 ◎立候補者複数または推薦複数の場合は、会員による投票にて決定する。 ◎立候補者がなく、推薦候補1名のみ場合は、自動決定とする。
7/4～ 7/24	公示期間	・会長候補者を公示し、会員の考慮期間とする。 ・事前投票を受け付ける。その場合、<u>会報7月号に添付の期日前投票用紙</u>に新会長名を示し、本用紙を<u>封筒に入れて封をした状態で役員に直接手渡す</u>。メーリングリスト、HP掲示板等による投票は一切認めない。
7/31(日)	投票日	・例会にて会員の投票・即時開票により新会長を選出する。

(補足)

新会長は選挙によって選出されますが、その他の役員は新会長からの指名、およびその後の定期総会を経て選出されます。指名があれば特別の理由が無い限り必ずお受けいただくことを前提として新会長を選出する事を会員全員が御承知下さるようお願い致します。

選挙管理委員　：現役員全員

以下の立候補届け又は推薦届けを切り取り提出願います。

次期（４５期）会長選挙立候補届出票	
氏名	印
必ず直筆にて本人が直接役員に手渡すこと。 締切 7/3(日)	

次期（４５期）会長選挙推薦届出票	
推薦会長候補者氏名	
推薦者氏名	
必ず推薦者が直筆にて自身の氏名と推薦候補者氏名を共に記入、直接役員に手渡すこと。 締切 7/3(日)	

☆新入会員紹介



お名前	前川 敦（まえかわあつし）さん
年齢	名古屋市天白区在住 54歳
現在の走力	フルマラソン：3時間47分51秒 (2022/4/17 長野マラソン)
コメント	長野マラソンを機に新たな目標を目指したく、幅広い年代層に刺激をもらい、コミュニケーションも楽しみながらステップアップしたいと思います。 どうぞよろしくお願いします。

☆例会日誌より

2022.6.19 タイムトライアル

10km							
No	氏名	申告タイム	実績タイム	差	順位	前半	後半
1	松山	53:00	53:00	0:00	1	26:26	26:34
2	小川	35:50	35:58	-0:08	2	17:54	18:04
3	小林一	44:00	43:34	0:26	3	21:34	22:00
4	久保	41:00	41:31	-0:31	4	20:04	21:27
5	山崎聖	45:00	44:28	0:32	5	22:01	22:27
6	尾上	40:00	40:40	-0:40	6	20:04	20:36
7	前川	48:30	47:46	0:44	7	23:58	23:48
8	山崎父	48:00	48:50	-0:50	8	23:59	24:51
9	松本リ	43:00	43:58	-0:58	9	21:32	22:26
10	中神	49:00	47:34	1:26	10	23:55	23:39
11	岸端	48:00	46:32	1:28	11	23:52	22:40
12	大井	57:30	55:55	1:35	12	27:40	28:15
13	大橋	57:00	55:13	1:47	13	27:15	27:58
14	松田	50:00	47:15	2:45	14	23:34	23:41
15	横山	52:00	56:05	-4:05	15	28:55	27:10
16	日面	48:00	52:49	-4:49	16	27:49	25:00
17	柴田	49:30	DNF			24:12	
18	松井	42:30	DNF			21:03	

5km					
No	氏名	申告タイム	実績タイム	差	順位
1	阿部	29:00	29:14	-0:14	1
2	椛	19:30	18:51	0:39	2
3	伊熊	35:00	33:30	1:30	3
4	松本	35:00	33:30	1:30	4
5	岡本	35:00	31:49	3:11	5

☆水曜練習7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?)			
★本練習会への参加は任意・自己責任で。感染対策を各自で取っての参加をお願いします。			
★秋以降の土台作りの時期です。日中はなるべく避けて走りましょう。			
★しっかり給水を取りましょう！			
日時	グループ	メニュー	記事
3日		20km走	(参考:例会)
6日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	基本メニューで刺激入れましょう。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	基本メニューで刺激入れましょう。
10日		1000m×5本I	(参考:例会)
13日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	3本とも丁寧に追い込んで走りましょう。
	B	①3000mT+rest+②1000mT	2本とも丁寧に追い込んで走りましょう。
17日		10kmトライアル	(参考:例会)
20日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	全然甘くない尼練！後半タレないように。
	B	1500m×3本R(つなぎ500m)	全然甘くない尼練！後半タレないように。
24日		東山野外走	(参考:例会)
27日	A	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+②400m×5本(つなぎ200m)	2種類のペースを感じて考えて走りましょう。
	B	①1000m×3本I(つなぎ200m)+rest+②400m×3本(つなぎ200m)	2種類のペースを感じて考えて走りましょう。
31日		90分走	(参考:例会)
(8月)3日	A	①5000mT+rest+②400m×3本F(つなぎ200m)	多分第8回天白なんちゃって記録会。 くそ暑い中でどれだけ走れるか現状把握しましょう。
	B	5000mT+jog	

※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♪)

☆大会申し込み情報

大町アルプスマラソン 2022.10.16(日)開催 定員1000人、7000円

～8月21日(日) 先着順

しまだ大井川マラソンinリバティ(非公認) 2022.10.30(日)開催 定員6000人、10000円

～7月18日(月) 先着順

富山マラソン 2022.11.6(日)開催 定員14000人、13000円

～7月29日(金) 先着順

あいの土山マラソン 2022.11.6(日)開催 定員3000人、7000円 ～8月31日(水)

いびがわマラソン 2022.11.13(日)開催 ハーフのみ 8000人 7月18日(月)申し込み開始

つくばマラソン 2022.11.13(日)開催 定員8500人、10500円

7月24日(日) 20:00申し込み開始 茨城県民優先枠が埋まらなかった場合のみ

松本マラソン(非公認) 2022.11.13(日)開催 定員10000人、12000円

～7月24日(日) 先着順

富士山マラソン 2022.11.27(日)開催 定員8500人、14500円

～9月30日(金) 先着順

防府読売マラソン 2022.12.4(日)開催 定員3200人、13000円

8月1日(月) 申し込み開始 抽選

奈良マラソン 2022.12.11(日)開催 定員10000人、13000円

7月22日(金) 20:00申し込み開始

みえ松阪マラソン 2022.12.18(日)開催 定員7000人、12900円

6月8日(水) 11:29申し込み開始

加古川マラソン 2022.12.18(日)開催 定員4000人、8000円

8月16日(火) 20:00申し込み開始

各自で最新情報を確認ください。