

# 走友

2022年11月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

## 【重要】新メーリングリスト運用について

メールが届いていない方は、2ページ目を参照ください。

～目次～

☆集合時間・場所のお知らせ

☆11月の例会メニュー

☆新メーリングリスト運用について

☆第45期主要行事予定と係

☆定例総会

☆東濃駅伝予選

☆コーチからのアドバイス

vol.18 ～精神力について～

☆コストパフォーマンス～名古屋市内の旧東海道(4)

☆水曜練習11月メニュー

※有志による自主練習会

☆大会申し込み情報

## ☆集合時間・場所のお知らせ

7:00:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

・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。

## ☆11月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
11月6日	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	熱田神宮のスタートから1kmぐらいの所で 大学駅伝を応援しよう！現地まで走って向 かいます
11月13日	ビルドアップ走 (最大)20km	ランニングがとても気持ち良い季節。体に素 直にペースアップ、全力を出し切ってフィニッ シュできればベスト！
11月20日	例会休み 東濃駅伝	選手も応援も一丸となって頑張ろう！
11月27日	野外走 平和公園1万歩コース(往復14k+コース6.5k)	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！
12月4日	距離走（最大）30km A4:00～6:00/k(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11日	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！

## 【重要】新メーリングリスト運用について

「ALL SERVERメーリングリスト」が運用不能につき、7/23より新メーリングリストを運用しています。メールが届いていない方は以下の順番でご確認をお願いします。

- ①迷惑メールフォルダを確認ください。
- ②迷惑メール設定で、受信許可リストに、[memberstempaku@googlegroups.com](mailto:memberstempaku@googlegroups.com)を加えてください。
- ③なりすましメール設定で、救済リストに、[memberstempaku@googlegroups.com](mailto:memberstempaku@googlegroups.com)を加えてください。

\*②、③の設定名やリスト名は、使用される携帯会社やメールアプリによって少しずつ名称が異なります。詳しくは各社HPをご確認ください。

例えばドコモ携帯の場合、

②は「受信リスト/拒否リスト設定」に設定に関する情報があります。

③は「携帯・PHS/パソコンなどのメール設定」に、なりすましメールの受信設定に関する情報が記載されています。

不明点あれば、[mail@tempaku-rc.com](mailto:mail@tempaku-rc.com)まで連絡ください。

## ☆第45期（2022.10.01～2023.09.30）主要行事予定と係（敬称略、順不同）

日程	行事	幹事	係
11/20	東濃駅伝	小川・田中（慶）	須山 日面 丸谷
12/18	さよならラン	尾上・三森	松田 久保 青木 小林（昌）時岡 横山 長谷川（富）長谷川（真）リケン・ユディット
1/1	新年走り初め会	梶・三森	伊熊 中村 鏡味 松山 小山 藤本 鈴木（久）成田 松本（省）田中（徹）板谷
2/12	メ～テレ マラソン パラダイス	尾上・香山 田中（慶）	前川 松木 阿部 木下 柴田（透）川邊 大橋
5月or6月	45周年行事	香山・梶 平野	志村 岡本 中神 斎藤 富永 河村 小林（丈）石上（統）石上（直）
9月	ミニ駅伝	小川・平野	大井 長谷川（友）岸端 甘粕 熊崎 小林（一）柴田（好）山崎 高須（隆）高須（里）

☆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。

## ☆定例総会

天白川走友会 第45期定期総会議事録 作成 平野

日時 2022年10月2日（日） 9時30分～10時40分

場所 中根コミュニティーセンター

出席者 柴田（好）、高須、藤本、小山、鏡味、伊熊、松山、長谷川（友）、岡本、久保、中村、前川、阿部、松木、松本（省）、志村、大井、岸端、板谷、松田、甘粕、小林（一）、尾上、小川、三森、香山、椛、田中（慶）、平野(順不同、敬称略) 29名

### 1. 開会

会長 椛さんより開会の宣言を行い、副会長 小川さんを議長に指名され、総会が始められた。

### 2. 会長挨拶

要旨：今季は新型コロナウイルス感染症の状況も落ち着き、通常に戻ってゆくと思われま。活発に活動できると思いますので、よろしくお願い致します。

### 3. 議案

#### 3-1 新役員選出

- ・小林さんが副コーチを退任され、椛会長が兼任する旨、椛会長より説明があった。
- ・退任される小林さん、及び、役員から挨拶があった。  
(小林さん) 役員からは離れるが退会はしないのでこれからもよろしくお願いします。  
(小川副会長) ランニングに関するお悩み相談はいつでも受けます。よろしくお願いします。  
(平野幹事) メーリングリスト変更の件、ご協力ありがとうございました。

#### 3-2 第44期会計報告

(報告)

- ・会計 尾上さんより、第44期決算報告、各行事の会計報告が行なわれた。
- 要旨：44期も新型コロナウイルスの影響のため2月予定のメーテレ駅伝が中止となり、エントリー費用の一部がQUOカードとして2.5万円返金されたので、収入として計上した。支出欄「ゆうちょ硬貨料金」とは、ゆうちょ銀行に硬貨を預け入れをすると発生する手数料を指す旨、説明があった。
- ・会計監査 田中慶さんより、第44期の決算が適切に行われたことが報告された。  
(質疑応答)
  - ・なし  
(承認)
  - ・質疑応答なきことを受け、第44期会計報告は承認された。

### 3-3 第45期予算案・行事・行事系の説明

(説明)

- ・会計 尾上さん、会長 桜さんより、第45期の予算案、会員数、行事概要について説明(詳細は配布資料を参照)。

要旨：

- ・今期は東濃駅伝の開催が予定されており、行事に組み入れた。
- ・忘年会は今年も公式実施はしない。実施をしたい場合は有志が企画として行うこととする。
- ・2月マラソンパラダイスは実施日程が決定されており、行事として予定する。
- ・45周年行事は5または6月に実施予定とし、マラソン大会参加(あるいはマラニック)に加え、入浴、食事を含めた行事を企画する。マラソン大会参加の場合、妻籠健康マラソンを第1候補と考えているが、他に適切な大会があれば候補として検討する。

(質疑応答)

- ・小川副会長より、例会メニューに行事「ミニ駅伝」が入っていないのは適切ではないので、今後入れて再作成する旨、補足説明があった。
- ・例会メニュー10月に予定されている「天白川マラソン」の位置付けを教えて欲しいとの質問あり。第45期行事に入っていないが、継続して行われるもかを知りたいとのこと。これに対し役員からは、「天白川マラソン」は練習メニューの一つであり、費用の発生もないことから行事に含めていないこと、現在のコーチ体制のうちメニューとして継続したい、との回答があった。

(承認)

- ・その他、予算・行事に関する質問がないことを受け、第45期予算案・行事は承認された。

### 3-4 議題および報告

(会員の移動に関する報告)

- ・会計 尾上さんより、配布資料を用いて説明された。

(陸連へのチーム登録料について)

- ・現在、陸連登録にはチーム分担金(5-39名で12,000円) + 登録料(1人あたり2,400円、ゼッケン込み)が必要である。従来はこの合計金額を登録メンバーが負担していたが、会の名前で競技に参加する登録者への応援という意味と、陸連関連の会計作業の安定化を理由として、チーム分担金を会の負担とし、登録希望者は登録料のみ負担する方法に変更する旨を説明した。
- ・今回の変更の理由として、登録料が値上げされたための措置なのか、という質問が出た。これに対し、値上げとは関係ない旨、役員より説明された。
- ・個人登録と団体登録の違いについて質問があり、個人登録の場合、個人負担は6,000円 + ゼッケン代200円であり、団体登録に比べかなり高く、団体登録はメリットがあることを役員より説明した。
- ・反対意見はなく、今後はチーム分担金は会が負担することになった。

- ・QUOカードの残高53,000円の換金実施とその理由を役員より説明した。(議案記載の58,000円は記載間違い)
- ・質問や意見はなく、実施することとした。

(野外走時の給水について)

- ・これまで野外走時に会で準備していた給水を今後は実施しないことと、その理由を役員より説明した。
- ・個人で用意していない人に対しては、道中においてコンビニ等での飲料購入を声掛けする等の対応を実施する。
- ・質問や反対意見はなく、今後、野外走時の給水は会として実施しないこととした。

・先月のミニ駅伝の際、天白川東側の路上駐車車両に対し、警察署からのビラ配布が行われたことを説明し、役員から注意喚起を行なった。特に交差点とその端から5メートル以内の場所は、駐停車禁止の標識や標示がなくても駐車禁止となること、および、駐車は自己責任でお願いする旨を説明した。

(Tシャツ作成について)

・昨年度の総会でTシャツ作成のガイドラインを決めており、デザインを含めて提案があればお願いしたいと役員より説明を行なった。

\*ガイドライン要旨：会の名前が入ったTシャツを作成するときは役員の同意が必要

Tシャツの購入は強制しない

都度、個別作成は行わない

- ・今後、会としてTシャツを作成する予定があるのか、という質問があり、希望があれば提案を受けたいと回答。Tシャツ作成は費用がかかることから、以後揉めることのないようもう少し議論を深めるべき、および、明文化も必要との意見が出た。これに対し、昨年ガイドラインを決めており、これ以上の議論は具体的な提案が出てきてからで良いのでは、と役員より回答した。その旨を会員に挙手で賛否をはかり、賛成多数で了承された。
- ・応援時の視認性について意見が出たが、Tシャツはあくまでも練習時等、いつでも着用できるものであり、ユニフォームの件は今回の議題ではない旨、役員より説明した。

(その他、提案議題1 東濃駅伝最終区をサポートについて)

- ・東濃駅伝男子の最終区中継所である核融合科学研究所は中央本線からかなり離れており、選手及びサポートの移動に苦労しているのを、会からレンタカーを出してもらえないか、と提案された。
- ・選手・サポートの移動は、従来通り全員同じ電車に乗車して中継所へ移動すべきとの意見が出た。これに対し、その基本は守った上で車による移動を検討する旨、役員より回答があった。

・選手が力を発揮できるよう、サポート配置、及び電車での移動に関する時刻表情報の展開をしっかりとって欲しいという要望があった。

・レンタカーの使用について特に反対意見がなければ予算化の承認を取ってはどうか、と提案された。これに対し、現時点では費用の詳細が分からないことから今は決められないこと、使った費用の詳細については次期総会の際にしっかりと報告する旨を役員より説明した。

(その他、提案議題2 ユニフォームに関する要望)

・現ユニフォームの素材を変えてほしい、皮膚への刺激が強くて着用できない人もいるし、乾きが遅いので、との要望があった。これに対し、現ユニフォームのメーカーによるモデルチェンジが近くあり、検討するとの回答が役員よりあった。

以上



東濃駅伝予選#1

氏名	タイム		順位
	1周目(4km)	2周目(8km)	
小川	14:16	28:24	1
尾上	15:25	31:32	2
椛	16:24	32:52	3
松田	16:36	32:55	4
日面	16:17	33:17	5
松本梨	17:18	34:40	6
小林一	17:04	34:47	7
志村	17:36	35:03	8
前川	17:52	35:10	9
鏡味	17:29	35:18	10
岸端		36:27	11
香山	17:49	36:58	12
柴田	18:26	37:16	13
中神	19:20	38:11	14
平野	19:13	38:34	15
松木	20:43	41:22	16
三森	19:51		1
山崎聖	19:51		2
松山	21:05		3
岡本	21:44		4
田中慶	22:05		5
板谷	22:16		6
長谷川友	22:41		7
阿部	22:43		8
リケン・ユディッド	23:41		9
小山	24:29		10
伊熊	24:29		11
松本省	24:48		12

東濃駅伝予選#2

氏名	タイム		順位	1回目	ベストタイム
	1周目(4km)	2周目(8km)			
小川			1	28:24	28:24
須山	14:40	29:26	2		29:26
久保	14:43	29:49	3		29:49
木下	15:37	31:28	4		31:28
尾上			5	31:32	31:32
松田	16:15	32:22	6	32:55	32:22
日面	16:15	32:32	7	33:17	32:32
椛			8	32:52	32:52
松本梨	17:09	33:04	9	34:40	33:04
小林一	17:09	34:16	10	34:47	34:16
志村	17:10	34:18	11	35:03	34:18
前川	17:33	35:05	12	35:10	35:05
鏡味			13	35:18	35:18
岸端			14	36:27	36:27
香山			15	36:58	36:58
中神	18:22	36:59	16	38:11	36:59
三森	18:32	37:07	17		37:07
柴田	18:05		18	37:16	37:16
平野	18:48	37:20	19	38:34	37:20
成田	19:20	38:51	20		38:51
松木	20:10		21	41:22	41:22
板谷	20:09	41:40	22		41:40
横山	19:38				
松山	20:12				
田中慶	21:08				
小山	21:36				
阿部	22:40				
リケン・ユディッド	22:47				
岡本	22:49				
伊熊	25:11				
松本省	25:11				
甘粕	25:36				



## ☆コーチからのアドバイス vol.18～精神力について～

コーチの小川です。今回はランニングでの精神力についてお話します。

### 1. 精神力の重要性

これまでこのコラムの中でいろいろなデータに基づいて目標タイムやトレーニング方法、ペース配分など理屈っぽい事を語ってきましたが、最終的に本番で実力を発揮するには精神力(根性)が非常に重要な要素になります。レベルが上がってくれば上がるほど辛さに耐えながら最後まで頑張りぬく事が必要になります。楽な目標を立てたときは別ですが、データからこれくらいは走れるはずだと分かったとしても高い目標であれば楽をして達成できるものではありません。無謀な目標を立てた場合はどれだけ根性を出しても達成できるものではありませんが、目一杯根性を出してギリギリ達成出来る様な目標が良い目標です。

### 2. スポーツの良いところ、精神力の出し方

フルマラソンなど、長い時間辛さに耐えながら頑張り続けるのは強い精神力が必要です。でも、スポーツの良いところは必ず終わりがある事です。実生活では終わりの見えない辛さもあると思いますが、フルマラソンでもせいぜい4, 5時間経てば必ず辛さは終わります。走り終わってからの達成感をイメージしながら頑張り抜きましょう。

頑張り抜くと良い事が待っていることが多いです。先日僕がトラック10000mでマスターズ55-59で日本記録を出した時の根性の出し方を例に説明します。LAPはこんな感じでした。

1000m 03:21.1①

2000m 06:43.4(3:22.3)②

3000m 10:09.3(3:25.9)③

4000m 13:36.3(3:27.1)④

5000m 17:05.9(3:29.6)⑤

6000m 20:35.2(3:29.3)

7000m 24:04.9(3:29.7)

8000m 27:33.3(3:28.4)⑥

9000m 31:01.8(3:28.6)

10000m 34:25.7(3:23.9)⑦

これまでのM55の日本記録は34分27秒39で、1000m毎の平均LAPは3分26秒74です。今の調子からして日本記録は狙えると思っていたので事前の作戦は3分26秒/1000mを少し切るペースで走り続ける、でした。

①最初の1000mで3:21で予定より大分速いけど体感の負荷はそれほどでもないので無理にペースを落とさずに行く。このペースでもこの組では最下位です。②2000mでもそれほど辛いと感じなかったため、このペースで行けば後半ペースが落ちても余裕を持って日本記録は更新できると考えながら走る。③少しペースは落ちるもこのペースを維持出来れば日本記録は更新できる。④あれ？予定ペースの3:26を超えてしまった！残り周回数は全25周のうちまだ15周もある。やはり最初の2000mまでがオーバーペースだった事に気付くも時遅く、辛さが既に最高

潮。。。毎周回毎にいつリタイヤしようかと思う弱い自分と葛藤。何とかペースがガタ落ちしない様に今自分が出来るベストは3:30秒を超えないペースで何とか走り切る！日本記録はダメでも自分が持っている愛知県記録の更新は出来るはず。残り周回数は多いけど、根性を出しまくるしかないと思いながら走る。⑥前半100mくらい前を走っていた名大の選手が漸く近づいてきたので抜くことを目標に残る力を振り絞る。9000mくらいで追い抜く。⑦若い人はラストスパートがあるので先ほど抜いた名大の選手に最終周回で抜き返される。抜き返されたことが自分にとってはむしろありがたく、名大の選手に食らいついて最後の力を出し尽くす。ラスト第4コーナを回った時点で何秒くらいにゴール出来そうか計算できていなかったのですが、残り50mくらいで電光掲示板が34分15秒だったのでこれは日本記録行けそうだと気づく。そしてゴール、34分25秒70、日本記録を1秒69更新出来ました！

この例では精神力の出し方のポイントは3つありました。

- (1)辛いけどレースなのでそのうち辛さは終わる事をモチベーションに頑張り抜く。
- (2)辛くてペースは落ちたけど今出せるベスト(3:30/kmを超えない)を最後まで出し尽くす。
- (3)名大の選手に抜き返されて最後の力を振り絞って根性で食らいつく。

マラソンでも後半疲れが溜まってペースダウンする事が多いと思いますが、ペースダウンしながらもその状況でのベストで走っているか？と自分に言い聞かせながら走りましょう。

ライバルの選手に追い抜かれた事をきっかけに落ちかけていたペースが復活することもあります。利用できるものは何でも利用しましょう。

### 3. 精神力の鍛え方

精神力がもともと強い人もいるかもしれませんが、そうでない人もいます。精神力も日頃のトレーニングで強くすることは可能だと思います。僕のお勧めする精神力の鍛え方をご紹介します。1つは例会や水曜日に瑞穂でやっている様な集団での練習。自分ひとりの練習では出せないような力が出せます。ライバルが目の前にいたら100%と思ったところからもうひと頑張りできます。2つ目は小さくても良いので目標をもって達成する習慣を付ける。例えば東山1万歩コースの後半の階段の長いところを歩かずに走り切るとか、大高緑地や名城公園でも良いですが、40kmを1人で走り切るなど。こういう練習を積み重ねていくと精神力は強くなると思います。

### 4. まとめ

今どきはスポーツは科学とか言われていますし、頭を使っていろいろ考える事は間違いではないと思います。しかし目標が高ければ高いほど楽に達成することは無く、最後のひと押しは根性だと思います。根性を出して辛さを乗り越えた先にはきっと良いことが待っていると思いますので頑張りましょう！最後になりますが、根性を出さない方が良い場合もあります。故障している時です。痛さを堪えて根性を出すべきではありません。故障が悪化しては元も子もありません。そこは冷静に諦めることも重要ですので付け加えておきます。

## ☆コスモイカ -漂走記- 名古屋市内の旧東海道(4)

100mほど進むと左側に鳥居があります。清水稻荷の鳥居です。(写真⑮) 隣接して富部(とべ)神社と長楽寺があります。神仏習合の不思議かつ荘厳なエリアは、呼続公園として整備されています。

ちなみに長楽寺はペット供養のお寺としても知られていますから、犬や猫を飼っている方には馴染み深いのではないのでしょうか？

「神仏習合って何？」と聞かれそうですが、それをまともに解説すると物凄く長くなりますし、コスモイカ -自身もそれほど詳しくありませんが、要するに神様(日本古来の神教)と仏様(大陸から伝来した仏教)を併せて祀ることですね。

世界でも珍しい多宗教国家の日本。宗教が原因で戦争にまで発展する国もある中で、1人の人間がいくつもの宗教を器用に使い分ける姿は、世界から見ると奇異な文化といわれています。それを苦々しく感じた明治政府は天皇(=神)を中心とした国家を目指すこと、当時の国民負担の軽減など考慮し、「国として宗教を1本化すべき」という理念のもと、神仏分離令なんてものを出したんですけどね。

大多数の神社仏閣がそれに従い、分離・移転されたものの、今もこうして残っているところもあるんですね。全国隅々までチェックなんかできなかったでしょうからね。

それどころか現代人はますます多宗教になり、12月24~25日はキリスト教信者のごとくクリスマスをお祝いし、1週間も経たない大みそかには除夜の鐘(仏教)を聞き、年を越したら初詣(主に神教)。

と思ったら、今度はバレンタインデーがあり、ひな祭りも端午の節句もある。お盆には仏教徒らしく、ご先祖様の墓参り。秋になったらお月様が神様(中秋の名月)で、その後はハロウィン。

最近では、韓国発祥の統教会なんてのも世の中を賑わせています。外国人からすると不思議な国ニッポンなのかもしれません。

おっと、話がいきなり逸れました。足を進めましょう。左に呼続小学校を見ながら幹線道路(東海通)を渡ります。

次に現れたのが。鎌倉街道の石碑。(写真⑯)。ここで鎌倉街道と東海道が交わっています。鎌倉街道とは、東海道の前身で、京の都と鎌倉幕府の中心、鎌倉を結んだ街道です。



写真⑮ 清水稻荷鳥居



写真⑯ 鎌倉街道石碑

まさに今、大河ドラマ「鎌倉殿の13人」が放送中ですが、源頼朝や義経が西国と鎌倉を行ったり来たりした道は、この鎌倉街道なのです。

現在もこの辺りから天白区・緑区にはそれを示す史跡が点在しています。野並近くに嫁ヶ茶屋、緑区には鎌倉台、なんて字名・町名が残っているのもその名残です。

さらにその先、豊明市の藤田学園キャンパスを横切り、二村山へと、かつての鎌倉街道をしのぶことができます。この鎌倉街道も機会あればまた改めるとして、今日はこのまま東海道を走ります。

右手に「宿駅制度400年記念碑」なんてものが見えてきました。その奥には熊野三社があります。この境内に「松巨島（まつこじま）」と大きく書かれた木札。

熱田神宮周辺からだ、この辺りが「大きな松のある島」に見えたことから、この辺りはそう呼ばれていたとされます。今は住宅地の中ですが、この辺り、海が近かったことを感じ取れます。

ここから先、これといった見所もないため、少しペースを上げましょう。山崎川を渡れば、道はカーブして西に向かいます。松田橋の歩道橋を渡れば、旧東海道は国道1号となり、歩道を走ることになります。

ガス器具で有名な「パロマ」の本社が見えてきました。国道1号は陸橋（熱田伝馬橋）を上っていきますが、その横に分岐するのが旧東海道です。そのまま東海道本線の踏切を渡りましょう。

名鉄常滑線を超えてしばらくすると、「裁断橋跡」。(写真⑰) 豊臣秀吉の小田原攻めに帯同した堀尾金助という武将が討ち死にしてい、その母が息子を弔うために架けたという橋がこの辺りにありました。この欄干にある擬宝珠はレプリカで、本物は名古屋市博物館にて保存されているそうです。

そしてこの辺りからが当時の宮宿（熱田宿）だったと言われています。この先、東海道は幹線道路（県道225）に遮られちゃってますから、地下鉄伝馬町駅の交差点に迂回しましょう。

さらに進むと…。突き当たってしまいました！正面には「ほうろく地蔵」の幟が建った祠があります。実はここ、とっても重要な場所なんです。

振返ると昔の道標が復元されており、方角ごとに行き先が示されています。(写真⑱)



写真⑰ 裁断橋跡



写真⑱ ほうろく地蔵追分道標

「南 京伊勢七里の渡し」とありますから、東海道は南ですね。北に向かうのは美濃路（美濃街道）で、ここを起点に墨俣・大垣を経由し、垂井で中山道に合流する脇街道です。この美濃街道も見所いっぱい、そして縁起の良い街道です。気になる方はわが走友会HPにリンクされている「コストが-発信！」の「美濃路編」を見て下さいね♪

国道247に出ました。さあ、歩道橋で斜めに横断し、道なりに。  
着きました！七里の渡し公園です（写真⑱）！当時の常夜灯が復元設置されています（写真⑳）。ここから桑名宿まで、東海道は海上七里（約28km）となるわけです。

当然ながら、ここで旅人たちは嫌でもしばしの足止めを食らう上、近くには熱田神宮というテーマパーク？もあるため、宮宿はボロ儲け、もとい、大盛況でした。本陣2軒、脇本陣1軒、旅籠にいたっては248軒を有し、53次の中で最大の規模だったとされています。背後の道路反対側に脇本陣格の旅籠（つまりかなり上級の旅籠）、丹羽家住宅（写真㉑）が今も残り、当時の栄華をわずかに伝えています。

さあ、これで東海道runとしてはゴールです。時間があれば熱田神宮でお参りするか、中央卸売市場でランチでもして帰りましょう？



写真⑱ 七里の渡し公園



写真⑳ 七里の渡し常夜灯



写真㉑ 丹下家住宅

☆水曜練習11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?)

- ★気温が下がってきました。ケガ防止のため、upはしっかりと！  
 ★中山道東濃駅伝、3年ぶりの開催です！  
 ★キタリク使用不可の際、急遽川名公園に変更する場合があります。(天白グループライン参照)

日時	グループ	メニュー	記事
(10月)30日		第3回天白川マラソン	(参考:例会)
2日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	ラスト2000mフリー
	B	8000mP+jog	ラスト2000mフリー
6日		全日本大学駅伝観戦RUN	(参考:例会)
9日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	3本ともガチで走りましょう！
	B	①3000mT+rest+②1000mT	2本ともガチで走りましょう！
13日		20kmビルドアップ走	(参考:例会)
16日	駅伝メンバー	1000m×3本R(つなぎ400m)+jog	駅伝に向けて調整。通常メニューの1・3・5本目一緒に走りましょう。
	通常メニュー	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×5本I(つなぎ200m)	5本ともタレないように。
20日		東濃駅伝	
23日		祝日の為、自主練習。	
27日		平和公園野外走	(参考:例会)
30日	A	12000mB	2000mごとにup(設定1000m/5:00-4:45-4:30-4:15-4:00-フリー)
	B	8000mB	2000mごとにup(設定1000m/5:30-5:15-5:00-フリー)※みんなで話し合っ！

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インバル 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♪)

☆大会申し込み情報

みのかもハーフマラソン 2023.1.8(日)開催 定員4000人、6500円

～11月10日(木)先着順

大阪ハーフマラソン 2023.1.29(日)開催 定員6000人、10000円

～11月18日(金)先着順

能登和倉万葉の里マラソン 2023.3.12(日)開催 定員3000人、12000円

～11月30日(水)先着順

板橋Cityマラソン 2023.3.19(日)開催 定員10000人、11550円

～12月9日(金)先着順

各自で最新情報を確認ください。

## 令和4年10月～令和5年11月

10	2022/10/2	1	定期総会 東濃駅伝選考会（第1回） 男子8km 女子3km	東濃駅伝のメンバー目指して全力で走り切ろう！
	2022/10/9	2	東濃駅伝選考会（第2回） 男子8km 女子3km	東濃駅伝予選2回目。ターゲットタイムを設定して実力を出し切ろう！
	2022/10/16	3	時間走（最大） 2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！
	2022/10/23	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5k + コース1周4.5k）	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！
	2022/10/30	5	第3回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	今の実力を実戦形式で確認。このタイムを元に本番の目標タイムを決めよう！
11	2022/11/6	1	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	熱田神宮のスタートから1kmぐらいの所で大学駅伝を応援しよう！ 現地まで走って向かいます
	2022/11/13	2	ビルドアップ走 （最大）20km	ランニングがとても気持ち良い季節。体に素直にペースアップ、 全力を出し切ってフィニッシュできればベスト！
	2022/11/20	3	例会休み 東濃駅伝	選手も応援も一丸となって頑張ろう！
	2022/11/27	4	野外走 平和公園1万歩コース（往復14k + コース6.5k）	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！
12	2022/12/4	1	距離走（最大） 30km A4:00～6:00/k（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！
	2022/12/11	2	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
	2022/12/18	3	さよならラン 4時間走	エイドも充実しています。4時間使って今年最後の例会を楽しもう！
	2022/12/25	4	例会休み	
1	2023/1/1	元日	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！
	2023/1/8	1	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
	2023/1/15	2	インターバル 1000m×5本（レスト3分～4分/400m）	心肺機能強化。5本とも自分が決めたタイムで行こう。レストは、400mジョグ。
	2023/1/22	3	時間走（最大） 2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！
	2023/1/29	4	野外走 東山1万歩コース（往復10.5k + コース1周4.5k）	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！
2	2023/2/5	1	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
	2023/2/12	2	リビング×メーテレマラソンパラダイス@モリコロパーク 種目：ハーフ駅伝（例会は休み）	モリコロパークはアップダウンの多いコース。ペース配分を考えて走ろう！ （大会中止の場合は別メニュー）
	2023/2/19	3	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。
	2023/2/26	4	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	2023/3/5	1	距離走（最大） 25km A4:00～6:00/k（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
	2023/3/12	2	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、普段のインターバルよりペースを 落としてもよし！
	2023/3/19	3	申告タイム 5kmもしくは10km	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！
	2023/3/26	4	野外走（花見ランに変更の場合あり） 滝の水公園（往復11km+a）	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！
4	2023/4/2	1	距離走（最大）20km（花見ランに変更あり） A4:00～6:00/k（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！ 集団で走りますので、一人でするペースより走りやすいです。
	2023/4/9	2	タイム計測走 5kmもしくは10km	トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう！
	2023/4/16	3	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。
	2023/4/23	4	野外走 牧野が池緑地（往復11km+コース1周3km）	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！
	2023/4/30	5	距離走（最大） 25km 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！ 集団で走りますので、一人でするペースより走りやすいです。

5	2023/5/7	1	時間走 (最大) 2時間 A 4:00~6:00/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!
	2023/5/14	2	インターバル 3000m→2000m→1000m (レスト400mジョグ)	レストのジョグで心拍、呼吸を落ち着かせることを意識しよう。
	2023/5/21	3	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう!
	2023/5/28	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 k + コース1周4.5k)	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!
6	2023/6/4	1	距離走 (最大) 20 km A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。集団で走りますので、一人でするペースより走りやすいです。
	2023/6/11	2	5000m×2本 レベティション レスト10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう!
	2023/6/18	3	タイム計測走 5 kmもしくは10 km	現時点の自分の力試し!
	2023/6/25	4	野外走 新しい野外走ルートを開拓予定	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	2023/7/2	1	距離走 (最大) 20 km A 4:00~6:00/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。
	2023/7/9	2	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。
	2023/7/16	3	申告タイム 5 kmもしくは10 km	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!
	2023/7/23	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 k + コース1周4.5k)	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!
	2023/7/30	5	時間走 (最大) 1.5時間 A 4:00~6:00/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	2023/8/6	1	距離走 (最大) 20 km A 4:00~6:00/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!
	2023/8/13	2	レベティション 2000m×3本 (2本でもOK) レストは10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう!
	2023/8/20	3	申告タイム 5 kmもしくは10 km	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!
	2023/8/27	4	野外走 新しい野外走ルートを開拓予定	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!
9	2023/9/3	1	距離走 (最大) 20 km A 4:00~6:00/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!
	2023/9/10	2	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。
	2023/9/17	3	ミニ駅伝	毎年恒例のミニ駅伝。4人でタスキを繋げます。賞品多数! みんなで楽しもう!
	2023/9/24	4	野外走 大江川緑地 (往復11 km + コース1周3.1km)	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!
10	2023/10/1	1	定期総会 東濃駅伝選考会 (第1回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝のメンバー目指して全力で走り切ろう!
	2023/10/8	2	東濃駅伝選考会 (第2回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝予選2回目。ターゲットタイムを設定して実力を出し切ろう!
	2023/10/15	3	ビルドアップ走 (最大) 20 km	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、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。
	2023/10/22	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 k + コース1周4.5k)	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!
	2023/10/29	5	第4回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	今の実力を実戦形式で確認。このタイムを元に本番の目標タイムを決めよう!
11	2023/11/5	1	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	熱田神宮のスタートから1 kmぐらいの所で大学駅伝を応援しよう! 現地まで走って向かいます
	2023/11/12	2	ビルドアップ走 (最大) 20 km	ランニングがとても気持ち良い季節。体に素直にペースアップ、全力を出し切ってフィニッシュできればベスト!
	2023/11/19	3	例会休み 東濃駅伝	選手も応援も一丸となって頑張ろう!
	2023/11/26	4	野外走 東山1万歩コース (往復10.5 k + コース1周4.5k)	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!