

走友

2023年4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

☆集合時間について

☆4月の例会メニュー

☆天白川走友会創立45周年記念行事の御案内

☆申告タイムトライアル結果

☆コーチからのアドバイス vol.22 ～ランニングで元気の出る名言・格言～

☆話題提供

☆水曜練習4月メニュー ※有志による自主練習会

☆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。

☆4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
4月2日	花見ラン	
4月9日	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！
4月16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れば理想です。
4月23日	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！
4月30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	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、一人でするペース走より走りやすいです。
5月7日	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！

☆天白川走友会創立45周年記念行事の御案内

祝45周年！大型観光バスにて団体で「第41回南木曾町・妻籠健康マラソン」に参加し、その後入浴、記念宴会を催し夕方天白に帰着するツアーを企画中です。奮ってのご参加をお待ちしております。

【現在までの企画検討状況】（文章中 敬称略）

日程：2023年6月4日（日）

☆集合、出発

出発：朝6:00頃（変更有、途中乗車場所は従来通り、新瑞橋・吹上を予定）

場所：菅田橋南側、ピッツェリアマリノ前

会場着：8:00頃

*バス乗車人数はおよそ50名。（申込みによって変動あり）

*参加資格は会員、会員家族、会友、会友家族、天白川走友会に在籍したことがある者、既知の会員紹介のラン友

☆レース **第41回 南木曾町・妻籠健康マラソン**

距離：10km（高校生以上）、6.1km（中学生以上）、3.3km（小学生以上）
1.9km（子と保護者のペア）

***レースへのエントリーは終了しました。**

表彰式：各部門8位までゴール後順次表彰式

☆入浴、宴会、帰路

*バスで移動後、入浴、宴会の順で実施

*入浴、宴会場：クアリゾート湯舟沢（岐阜県中津川市神坂280番地）

*17:30～18:00頃、名古屋到着の予定

☆全体通して

*参加費未定（6000円以内＋レースエントリー費） *決まり次第ご案内致します。

*行事参加表明は締め切りました

（締切後の追加申込、キャンセルは個別に対応します）

*今後予定変更もあります。ご承知おき下さい。

幹事： 椈、香山、平野、役員全員

係： 石上夫妻、志村、岡本、斉藤、中神、小林丈、富永、河村

以上

☆申告タイムトライアル結果(2023.3.19)

5km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	小林亜	24:30	24:39	-0:09
2	須山	20:00	20:10	-0:10
3	長谷川(息子)	26:20	26:30	-0:10
4	三森	24:20	24:10	0:10
5	松木	27:00	25:56	1:04
6	阿部	30:00	28:11	1:49
7	板谷	28:30	26:14	2:16
8	横山	29:00	24:57	4:03
9	リリー	35:00	29:22	5:38
10	甘粕	45:00	38:41	6:19
11	チヨ	45:00	36:18	8:42

10km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	中神	48:00	47:47	0:13
2	長谷川(真)	48:00	47:47	0:13
3	椛	42:30	42:16	0:14
4	小川	38:00	37:36	0:24
5	尾上	41:40	40:43	0:57
6	前川	46:40	45:20	1:20
7	久保	39:30	37:36	1:54
8	柴田	49:00	46:04	2:56
9	小林一	43:00	DNF	#####

☆コーチからのアドバイス vol.22 ～ランニングで元気の出る名言・格言～

コーチの小川です。今回はちょっと趣向を変えてランニングしていて元気が出る様な名言・格言をご紹介します。

1. 走った距離は裏切らない、走った距離は嘘をつかない（野口みずき、その他）

野口みずきさんや青学の大原監督が言った言葉として有名です。意味は言葉の通りで、しっかり走り込んでいれば実力が付いて自分が望んでいる様な良い結果が出るという意味です。しっかり練習を積んでいれば、きっと結果は付いてくるんだと、レース中に自分を鼓舞する時にも思い浮かべても良いと思います。

マラソンの練習はざっくり言うと、長い距離をゆっくり走る練習と、短い距離を速く走る練習の組み合わせです。どちらも大切ですが、どちらか一つと言えればゆっくりでも長く走る方がマラソンには重要だと思います。走った距離が多ければ、恐らく誰でも良いタイムが出ると思います。ですが、時間があつたとして、月間1000kmを走れるかというとなんでも走れる訳ではなく、多分多くの人は故障して走り切れません。裏切られないだけの距離を走るには、それだけの器を作る事もセットで考えなければなりません。なので、やはり地道な努力が必要で、その上でしっかり走り込みが出来たならこの言葉の通り、裏切られる事は無いと思います。

2. 知好楽（増田明美、孔子）

テレビで増田明美さんが座右の銘として言っていた言葉で、元々の出典は論語（孔子）の様です。物事、まず知識を持つ事。ただ、知識を持つだけではそれを好きな人には適わない。さらに好きになった人は、それを楽しむ人には適わないという意味です。マラソンも知識があるだけの人より好きになった方が、また更に楽しんでいる人の方が速くもなれるでしょうし、ランニングが充実すると思います。しかめっ面しながら走るよりもニコニコしながら走った方が楽しくなりますし、楽しんでいる人には適わないっていう事だと思います。仕事や勉強にも通じるものがあると思うので知好楽で行きましょう！

3. 何も咲かない寒い日は下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く（高橋尚子）

故小出義雄監督の言葉だと思っていたのですが、ネットで調べると高橋尚子さんが高校時代の恩師から送られた言葉だそうです。逆境に陥った時こそ、地道な努力を重ねて根っこを伸ばす努力をする。そうしていれば、チャンスが訪れたときに大きな花が咲くのだという意味です。マラソンをやっていると、大体の人は多かれ少なかれ故障をします。そんな時こそ地道に筋トレをしたり、走れる範囲でゆっくりジョギングして器を大きくする。そうしていれば、故障が治った時に一回り強くなって良い記録も出ると思います。

4. 無理だなんて絶対に口にするな。限界は恐怖と同じで、大抵幻想にしか過ぎないから。
(マイケル・ジョーダン)

“Never say never, because limits, like fears, are often just an illusion.”

これは最近ラジオで聞いてカッコ良い言葉だなと思ったので紹介します。米国、元プロバスケットボールの超有名選手マイケル・ジョーダンの言葉です。意味は言葉の通りです。マラソンで言うと、ついつい自分はこれくらいのタイムが限界だろうと勝手にハードルを設けてしまいます。何も変えなければ、そのタイムが確かに限界かもしれません。でも、その練習が本当に自分の限界なのか？限界と思っているのはただの幻想で、本当の限界はまだまだ先にあるのだと思います。

5. 出来ないのではない。やらないからだ！努力の上に花が咲く。

最後にこの言葉は超個人的に、確か高校受験くらいの時に親戚のお姉ちゃんが僕に送ってくれた言葉です。こうやって見ると、上に挙げた名言・格言とほぼ同じ意味な気がします。僕はこの言葉を書いてくれたメモ書きを勉強部屋に貼って受験勉強を頑張っていました。今でもランニングで活かせる言葉だなと思って時々思い出しています。

マラソンのレースや練習で苦しいと思った時、こういった名言・格言を思い出すと元気が出てきますのでお試しを。今回は以上になります。

☆話題提供

2022年8月に避難指示が解除された福島県双葉町を訪れました。前回は2022年6月に訪れており、震災から10年以上が経っても時間が止まっているかのような光景に衝撃を受けました。この時は自動車での移動だったので、せっかくのランニングの趣味を生かして自分の足で再訪したいと思っていました。

コース：JR双葉駅⇄東日本大震災・原子力災害伝承館⇄震災遺構 浪江町立請戸小学校



コース



東日本大震災・原子力災害伝承館

「原子力 明るい未来のエネルギー」という看板をTVでご覧になった方も多いと思います。伝承館で双葉駅前だと聞かされるまで、自分が走ってきたところだと気づきませんでした。



震災前(伝承館の展示より)



現在

震災遺構として保存されている請戸小学校は、伝承館からは少し離れていますが途中に何もないためランニングの目印となります。ここの光景を見て、12年前の震災直後に訪れた仙台空港周辺を思い出しました。

周辺は公園として整備が開始されたばかりです。10年後に再訪したいと思います。

(香山)



震災遺構 浪江町立請戸小学校

☆水曜練習4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♡

★新シーズンのスタート！気分一新！刺激入れてキレを戻していきましょう。

★トラックレースorロードレース(5km～10km)を月1回程度入れてモチベーションを維持することが効果的です。

日時	グループ	メニュー	記事
2日		20km走	(参考:例会)
5日	A	①400mI×10本(つなぎ200m)+②1000mT	基本のインターバルで刺激入れ、春仕様に。
	B	400mI×10本(つなぎ200m)	基本のインターバルで刺激入れ、春仕様に。
9日		10km申告タイム走	(参考:例会)
12日	A	①1000m×7本I(つなぎ200m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	①中だるみしないように！
	B	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	①中だるみしないように！
16日		20kmBU走	(参考:例会)
19日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	restは(つなぎ800m)でもOK。 1本ごとに全力で追い込むことが目的です。
	B	①3000mT+rest+②1000mT	
23日		牧野池野外走	(参考:例会)
26日	A	①5000mT+rest+②400m×3本I(つなぎ400m)	多分第12回天白なんちゃって記録会。 現状把握して気持ちの良いGWを迎えましょう！
	B	5000mT+jog	
5月1日		25km走	(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♪）