

走友

2023年7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

☆7月の例会メニュー

☆天白川走友会創立45周年記念行事報告

☆水曜練習7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

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(集合 6:30)

月日	例会練習メニュー	練習目的
7月2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9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16日	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!
7月23日	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!
7月30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6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!

☆天白川走友会創立45周年記念行事報告(2023.6.4)

祝45周年！大型観光バスにて団体で「第41回南木曽町・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実施しました。



多くの方が入賞されました。おめでとうございます！



温泉に入って、乾杯！



氏名	レース 参加部門	目標	結果	コメント
前川敦	10km	45分	47分	楽しく走れた。キツかったけど、また来年リベンジします。
板谷大史	10km	50分	54分	楽しかったです。坂道練習します。
松木よしみ	10km	50分	52分	まさかの4位で嬉しかったです！
平野裕司	10km	55分	55分	楽しく走れました！
河村聡	10km	50分	48分	暑かったですが、楽しめました！
松山よし子	10km	53分	54分	45周年おめでとうございます！！まさかの年令別2位で嬉しかったです。
香山智之	6.1km	30分	29分	宿場町を楽しむはずが思った以上のキツイ坂ばかりでした。
長谷川知子	6.1km	完走	36分	皆さんに再会出来てうれしかったです。
阿部恵美子	6.1km	40分	37分	楽しく走れました。
小林一彦	10km	44分	45分	思った以上にキツかったです。5年前を思い出しました。
岸端勉	10km	50分	48分	楽しく走れました。また念願の皆さんとお酒も飲めました。これから頑張ります！
柴田好明	10km		53分00秒	撃沈しました。次回、頑張ります。
青木律子	応援			お天気にめぐまれウクライナ色のユニフォームがマラソン大会を彩りました。
鏡味佐代子	10km		48分13秒	45周年楽しめました。50歳代ラストレース 1位でFinish うれしいです！！
時岡由加里	6.1km		36分37秒	全然練習してなくて、ですが55才でウィメンズベスト、還暦の年で年代8位入賞を頂けて幸せです♡
甘粕昭	10km		1時間40分	昨日ベトナム旅行から帰り、急に下痢をした。従って体調不良のため散々な結果に終わった。5年前、79の時には60分ジャストで完走した。今日の結果は残念でならない。
中神恭治	10km		50' 33"	9位敢闘賞 米1kg Getしました。
高須隆一	3.3km		15' 25"	無理せずがんばります。次はフルマラソンに復帰したいです。
高須里美	6.1km		32' 46"	こんなに坂あったかなー？と思う6kmでした。また修行します。
三森薫	10km	55分	49分	坂、坂、坂 最後の坂は歩いちゃいました。
小山文江	6.1km	55分	79分	年代別4位だったので次回は3位でそばを2つゲットします！！50周年もよろしくお願いします。
藤本誠				声の続く限り応援しました。レース後、他のチーム人よりあたたかい声をいただきました。
小川博史	10km	年代1位	1位	頑張りました。1位取れて良かったです！
柊宏一	10km	完走	50分	途中歩きましたが、ケガなく完走できて良かったです。

☆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?)	
★給水をしっかり取りましょう。	
★夏本番！秋に向けてスピードを養う時期です。	
★練習会参加は任意・自己責任です。感染対策は万全に！	

日時	グループ	メニュー	記事
2日		20km走	(参考:例会)
5日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	尼練です。②は全員で一斉スタートし、競争心を刺激しましょう。
	B	①1500m×2本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	
9日		1000m×5本I	(参考:例会)
12日	A	①5000mT+rest+②400m×3本F(つなぎ200m)	第13回? 天白なんちゃって記録会。現状把握してみましよう。
	B	5000mT+jog	
16日		10km申告タイム走	(参考:例会)
19日	A	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×5本I(つなぎ200m)	①3本目4本目頑張りどころ。
	B	①1000m×3本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×3本I(つなぎ200m)	①②3本とも落ち込まないように。
23日		東山野外走	(参考:例会)
26日	A	①(600mT+つなぎ200m+200mT)×3set(set間つなぎ600m)+rest+②2000mT	暑さ満開! KGメニューで短く一気に追い込みます。
	B	①(600mT+つなぎ200m+200mT)×3set(set間つなぎ600m)	暑さ満開! KGメニューで短く一気に追い込みます。
30日		90分間走	(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♪)