

走友

2023年10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

☆10月の例会メニュー

☆定例総会のご案内

☆第46期会費入金のお願い

☆東濃駅伝開催日について

☆ミニ駅伝報告

☆水曜練習10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。

☆10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
10月1日	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！
10月8日	定期総会 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！
10月15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。
10月22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！
10月29日	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月5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

☆定例総会のご案内

担当：栴、三森

日時：**10/8（日） 9:30～11:30**

場所：**中根コミュニティーセンター**(中根公園横)

名古屋市 瑞穂区 白砂町4丁目144番地の1

第46期定期総会を行います。1年の行動予定に関する討議を予定致します。

詳細はメーリングリスト等で展開いたします。



※必ず徒歩または自転車で参加ください。(例会場近くです。駐車場ありません!)

※会場、あるいは、開催方法等の変更、があった場合は、都度ご連絡致します。

※飲み物(ペットボトル)のみ出します。経費節約のため軽食はお出ししません。

あらかじめご了承ください。

☆第46期会費入金のお願い

担当：尾上

年会費は一般会員4,000円、夫婦会員5,000円となっています。

それぞれ該当の金額をお支払いください。

○現金 10月の例会に持参ください。総会開催日(10/8)のお支払いにご協力ください。

○送金・振り込み 10月中に下記口座までご入金ください。

=====

◇ゆうちょ銀行口座からの送金

記号/12160 番号/61141791

名義/天白川走友会

=====

◇ゆうちょ銀行以外からの振込

ゆうちょ銀行 店番/218 普通預金 口座番号/6114179

名義/天白川走友会

=====

☆東濃駅伝開催日について

第70回中山道東濃駅伝競走大会の開催日が例年の11月中旬から変更となり、

2023年12月3日（日） となっております。

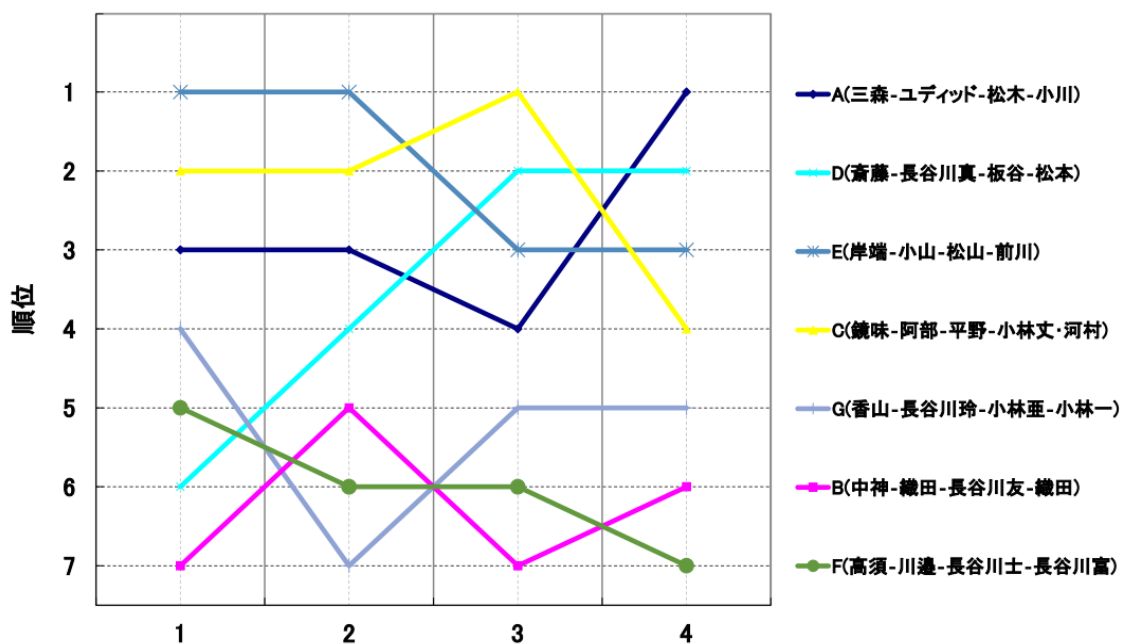
参加予定の方はご予約ください。

https://www.gifu-riku.com/cgi_file/security/001/autoup_20/sub/file/file_1323420.pdf

☆ミニ駅伝報告

天白川定友会ミニ駅伝大会(2023/9/17)

順位	チーム名	1区(3.2km)		2区(0.8km)		3区(2.0km)		4区(3.8km)	
		選手名	順位	選手名	順位	選手名	順位	選手名	順位
1	A	三森 薫		ユディッド		松木 よしみ		小川博史	
		13:42	3	16:20	3	25:15	4	0:38:37	1
			3	02:38	4	08:55	4	13:22	1
2	D	斉藤 幸一		長谷川 真由美		板谷 大史		松本 梨央	
		14:01	6	16:23	4	25:03	2	0:39:46	2
			6	02:22	2	08:40	1	14:43	2
3	E	岸端勉		小山 文江		松山 よし子		前川 敦	
		13:17	1	15:56	1	25:06	3	0:40:13	3
			1	02:39	5	09:10	5	15:07	3
4	C	鏡味 佐代子		阿部 恵美子		平野 裕司		小林丈・河村聡	
		13:24	2	16:10	2	24:56	1	0:40:43	4
			2	02:46	6	08:46	2	15:47	5
5	G	香山智之		長谷川 恵玲奈		小林亜紀		小林 一彦	
		13:54	4	16:45	7	25:32	5	0:41:06	5
			4	02:51	7	08:47	3	15:34	4
6	B	中神 恭治		織田健一郎		長谷川 友子		織田健一郎	
		14:28	7	16:29	5	26:55	7	0:44:11	6
			7	02:01	1	10:26	7	17:16	6
7	F	高須隆一		川邊 節子		長谷川 恵士		長谷川 富國	
		13:56	5	16:33	6	26:13	6	0:44:57	7
			5	02:37	3	09:40	6	18:44	7



優勝 Aチーム



2位 Dチーム



3位 Eチーム



4位 Cチーム



5位 Gチーム



6位 Bチーム



7位 Fチーム



区間賞のみなさん



☆水曜練習10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?)
★本練習会はどなたでも参加可能。任意・自己責任で。
★陸上競技場利用不可時は、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)
★秋のシーズンイン！実戦を意識。

日時	グループ	メニュー	記事
1日		駅伝選考会／1回目	(参考:例会)
4日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	インターバルの鉄板メニュー。後半失速しないこと。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	
8日		駅伝選考会／2回目	(参考:例会)
11日	A	①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)	①ラスト2000mはフリー。
	B	①6000mP+rest+②200m×2本(つなぎ200m)	①ラスト2000mはフリー。
15日		20kmBU走	(参考:例会)
18日	A	①(600m+つなぎ200m+200m) ×3set(set間つなぎ600m)+rest+②2000mT	KGメニューで変化に対応できるように。
	B	(600m+つなぎ200m+200m) ×3set(set間つなぎ600m)	KGメニューで変化に対応できるように。
22日		東山野外走	(参考:例会)
25日	A	①1000m×5本I(つなぎ200m)+ rest+②400m×5本F(つなぎ200m)	①も②も、後半ダレないように。
	B	①1000m×3本I(つなぎ200m) +rest+②400m×3本F(つなぎ200m)	①も②も、後半ダレないように。
29日		第4回 天白川M	(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♪）