

# 走友

2023年12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

☆12月の例会メニュー

☆さよならラン4時間走について

☆新年走り初めについて

☆メ～テレ駅伝について

☆天白川マラソン結果

☆水曜練習12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。

## ☆12月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
12月3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！
12月10日	2人一組リレーインターバル 1000m×5本/人×2人	昔やっていたこのメニュー。2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本走ります。組み分けはペアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます。
12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！
12月24日	さよならラン 4時間走	エイドも充実してます。4時間使って今年最後の例会を楽しもう！
12月31日	例会休み	
1月1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！

## ☆さよならラン4時間走について

開催日：2023年12月24日（日）

幹事：椀・香山・三森

係：伊熊・松本・小山・板谷・丸谷・横山・松田・日面・青木

斎藤・小林（昌）・時岡・川邊・宮園（啓）・宮園（季）

持ち物：コップ、お椀、お箸、お湯を入れた水筒、レジャーシート（大きめ希望）

※温かいものを入れることが出来る、お椀、コップをご持参下さい。

※ゴミ削減の為、紙コップ、紙皿はご用意しません。

ご協力、ご理解の程、宜しくお願いします。

会員以外のゲストの方の参加も大歓迎です。（エイド代500円頂きます。）

差し入れも大歓迎です。

◎係の方へ

当日、6時45分に例会集合場所近くの保育園前階段へ集合下さい。

荷物運び及び設営、準備のお手伝いをお願い致します。

◎約4時間、食べて、飲んで、楽しく走り納めして下さい。

## ☆新年走り初め会について

担当リーダー：椀・香山

担当者：小林（一）・鏡味・松山・中村（南）・木下

熊崎・柴田（透）・山崎・富永・田中（徹）

日時：2024年1月1日（日）6時50分集合

場所：天白川河川敷例会場

メニュー：申告タイム 5.66km、2.83km（菅田橋一平子橋間を2周か1周）

1年の無事を祈り新年走り初め会を行います。

申告タイムの順位に応じた記念品をご用意致します。

※公平を期すため、1周の人のタイム誤差は2倍にして順位を決定します。

ふるってご参加ください。

## ☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2024について

担当リーダー：小川・三森・田中（慶）

担当者：小林（亜）・長谷川（富）・長谷川（真）・前川・リソ・ユヱ イット・平  
冬の参加大会として定着しつつある「リビング×メ〜テレマラソンパラダイス」。本大会では、会員の誰もが参加でき、各自の力を発揮し楽しむ場としたいと思います。当日のスケジュール等、詳細は後日ご案内致します。

大会名：リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2024

日にち：2024年2月11日(日) 受付：8:30～13:00、スタート：13:30

会場：愛・地球博記念公園(モリコロパーク/愛知県長久手市)

種目：20km 駅伝(約5km×4人で1チーム) 男女構成は自由です。

参加料：会で負担します。(16000円/チーム)

\* 出走希望申込：1月7日（日）締め切り 例会でも受け付けます

\* チーム編成は行事幹事が調整、決定しますが、編成のご希望があれば、別途、その旨、申し出てください。

例：オール女子チーム、副賞(フルーツサンド (予定) )をゲットしたい

☆天白川マラソン(2023.10.29)

ハーフ

	氏名	種目	5km	10km	15km	20km	Finsh	順位
1	松本梨	SPLIT	22:40	0:45:11	1:07:08	1:29:26	1:34:25	1
		LAP	22:40	22:31	21:57	22:18	04:59	
2	三森	SPLIT	23:11	0:46:02	1:09:44	1:33:26	1:38:22	2
		LAP	23:11	22:51	23:42	23:42	04:56	
3	岸端	SPLIT	23:23	0:46:24	1:09:53	1:33:30	1:38:46	3
		LAP	23:23	23:01	23:29	23:37	05:16	
4	志村	SPLIT	24:53	0:49:28	1:13:35	1:37:21	1:42:22	4
		LAP	24:53	24:35	24:07	23:46	05:01	
5	中神	SPLIT	25:01	0:49:39	1:14:03	1:38:00	1:43:02	5
		LAP	25:01	24:38	24:24	23:57	05:02	
6	柴田	SPLIT	24:55	0:50:09	1:16:11	1:42:09	1:47:43	6
		LAP	24:55	25:14	26:02	25:58	05:34	
7	板谷	SPLIT	26:07	0:52:11	1:18:41	1:45:16	1:50:52	7
		LAP	26:07	26:04	26:30	26:35	05:36	

10km

	氏名	SP/LP	5km	10km	順位
1	椋	SPLIT	23:12	0:46:03	1
		LAP	23:12	22:51	
2	織田	SPLIT	23:45	0:46:51	2
		LAP	23:45	23:06	
3	高須	SPLIT	24:43	0:47:21	3
		LAP	24:43	22:38	
4	平野	SPLIT	25:06	0:50:17	4
		LAP	25:06	25:11	
5	松山	SPLIT	26:27	0:52:04	5
		LAP	26:27	25:37	
6	小山	SPLIT	27:48	0:57:26	6
		LAP	27:48	29:38	

5km

	氏名	種目	5km	順位
1	小川	5km	20:42	1
2	平	5km	31:36	2

☆水曜練習12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?)			
★さあ、東濃駅伝終了！それぞれのマラソンに向けて頑張りましょう。			
★距離走は例会で、追込み系は水練で。セットでやれば走力UP！			
★瑞穂利用不可の際は、川名公園にて行います。(変更等は天白グループライン参照)			
日時	グループ	メニュー	記事
3日		<b>中山道東濃駅伝</b>	
6日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+ ③1000mT+rest+④200m×3本F(つなぎ 200m)	1本ごとに全力で。
	B	①3000mT+rest+②1000mT+rest +③200m×2本F(つなぎ200m)	1本ごとに全力で。
10日		1000m×5本T	(参考:例会)
13日	A	①8000mP+rest+②200mF×3本(つなぎ200m)	基本のペース走。ラスト2000mフリー。
	B	①6000mP+rest+②200mF×2本(つなぎ200m)	基本のペース走。ラスト2000mフリー。
17日		10kmT	(参考:例会)
20日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	いつたん基本に立ち返り、鉄板メ
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	いつたん基本に立ち返り、鉄板メ
24日		さよならrun(4時間走)	(参考:例会)
27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) ※皆で話し合っ！
31日		<b>例会休み(よいお年を！)</b>	
(1月)1日		走り初め	(参考:例会)

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インタバル F:流し(ウインドスプリット) 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♪)