

走友

2024年1月号

～目次～

☆新年のご挨拶

☆2023年MVP

☆集合場所のお知らせ

☆1月の例会メニュー

☆メ～テレ駅伝2024について

編集・発行/天白川走友会編集委員

☆東濃駅伝結果(2023.12.3)

☆例会日誌

☆瑞穂水曜練習1月メニュー

☆2023年の反省と2024年の抱負

<新年のご挨拶>

あけましておめでとうございます

昨年、一昨年と新しい仲間が加わっていること、とてもうれしく思っています。
また、その中には次々と自己BESTを更新された方、目標を達成された方もいますね。
もともとの会員さんは大きな刺激を受けているのではないのでしょうか。

私は会歌にある“鉄脚を誇り”というフレーズが大好きです。
皆さんは年始にそれぞれ目標を立てられたと思いますが
新しい会員さん、もともとの会員さん、お互いに切磋琢磨しあって
“鉄脚”を誇れるよう、がんばりましょう。

今年も宜しくお願いします。

天白川走友会会長 梶 宏一

☆集合場所のお知らせ

集合場所:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

☆集合時間について

10月～5月の例会集合時間は7:00です。
お間違えの無いようにお願い致します。

☆2023年MVP

2023年MVPは前川さんに決定いたしました。

2023.10.29 金沢マラソン 3:17:04(ネットタイム)

おめでとうございます！



☆1月の例会メニュー(集合 7:00 1/1のみ6:50)

月日	例会練習メニュー	練習目的
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！
1月7日	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
1月14日	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。
1月21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！
1月28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！
2月4日	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

- ・10月～5月の例会集合時間は7:00です。
- ・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。

☆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・リケン・デイト・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

祝！ 一般Bの部 5位入賞！

一般B		第1区	第2区	第3区	第4区	第5区	第6区
順位	41.8 km	恵那 9.4km ↓ 武並	武並 4.8km ↓ 釜戸	釜戸 7.6km ↓ 瑞浪	瑞浪 8.6km ↓ 土岐津小学校	土岐津小学校 5.7km ↓ 核融合研究所	核融合研究所 5.7km ↓ 多治見
5	No=37 天白川走友会 2:43'22	尾上 稔 36'05<5> 36'05[5]	高須 隆一 18'08<6> 54'13[6]	日面 彰一 28'09<6> 1:22'22[5]	久保 光法 30'11<4> 1:52'33[5]	前川 敦 25'43<5> 2:18'16[5]	小林 一彦 25'06<8> 2:43'22[5]



☆例会日誌

・申告タイム計測会(2023.12.17)

11.32km

順位	氏名	差	申告タイム	実績タイム
1	板谷	-4秒	1時00分00秒	59分56秒
2	織田	-48秒	55分00秒	54分12秒
3	岸端	-49秒	53分00秒	52分11秒
4	鏡味	1分38秒	50分00秒	51分38秒
5	須山	2分19秒	43分00秒	45分19秒
6	松山	5分12秒	55分00秒	1時00分12秒
7	川邊	9分26秒	55分00秒	1時04分26秒

5.66km

順位	氏名	差	申告タイム	実績タイム
1	小山	3分21秒	30分00秒	33分21秒
2	平	3分23秒	30分00秒	33分23秒
3	松木	4分13秒	26分00秒	30分13秒
4	リケンユディット	4分53秒	28分00秒	32分53秒

☆瑞穂水曜練習1月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於：川名公園）

今月のコンセプト(標語?)			
★あけましておめでとうございます！マラソンシーズン後半戦です。			
★例会で距離を踏んで耐久力強化、水曜練習でペース感覚とスピードの維持強化。2刀流で走力up！			
★瑞穂利用不可時は川名公園で行います。(天白グループライン参照)			
日時	グループ	メニュー	記事
1日		走り初め	(参考:例会)
3日	A	正月のため各自練習	瑞穂他市内各スポーツセンタも利用できません。ご注意を！
	B		
7日		30km走	(参考:例会)
10日	A	①5000mT+rest+②5000mT	レペティション。Restしっかり取って2本ともガチで。
	B	①3000mT+rest+②3000mT	レペティション。Restしっかり取って2本ともガチで。
14日		1000m×5本I	(参考:例会)
17日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	基本のペース走。ラスト2000mフリー。
	B	①6000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	基本のペース走。ラスト2000mフリー。
21日		10km申告タイム走	(参考:例会)
24日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m) +rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	中だるみしないよう。
	B	①2000m×2本R(つなぎ800m) +rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	中だるみしないよう。
28日		東山野外走	(参考:例会)
31日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	鉄板メニューでスピードとフォームを意識。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	鉄板メニューでスピードとフォームを意識。
2月)4日		30km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♪）

☆2023年の反省と2024年の抱負

名前	反省	抱負
三森薫	今年もケガが多かった	ウィメンズor長野マラソンでサブ3.5
ユディット	初マラソン 6 週間前コロナになって、ほとんどトレーニングできなくなってもNWMを完走できて、とてもうれしい☺夏が暑くて、トレーニングをすごく減らして、それで今、去年と同じ状態で成長がなかった気持ちがいっている。	夏でも走る NWM4:30-4:40目指しています。 頑張りまーす☺ ハーフ サブ2
川邊節子	タイム更新ができなかった	ウィメンズ、長野マラソンで4h10mで走りたい。
富永富士夫	大反省（ケガしないこと）	5分/km
甘粕昭	85才の年には勝てない。走れなくなり、文字通り速歩している。それでも自分では走っているつもりだ。	現在の体調を維持して、この1年を元気に過ごしたい。 毎日10kmは走りたい。
丸谷康男	昨年はウォーキングと筋トレ(週3日)で終わりました。	今年はジョギングができるようになりたい！
藤本誠		しっかり頭の体操をやりたい。 例会に1回でも多く参加したい。
高須隆一	9月くらいから現役復帰しました。	太らない、ケガをしない、楽しく走る。
小林一彦	ケガしてしまった。	ケガせずいつまでも走る。
斎藤幸一	2年ぶりに大会に出れたのでよかったよかったよかった。	フルマラソン、100k、富士登山出場を目指します。
平野裕司	故障が続き、今年もフル走れませんでした。	フル復活！

鏡味佐代子	練習してはご褒美と吞んでばかりでした。	年代別入賞めざしてケガなく毎日練習がんばる！！
松田太源	途中であきらめてしまうことが多かった。	最後まであきらめない！！
伊熊淳司	ヒザを故障し走れなかった。	走ることにしがみつきます
前川敦	ハーフ90分切り出来なかったこと	フル3時間10分切りを目指す
松本梨央	受験を言い訳にしてあまり走れなかった	ハーフ90分切る！
梶宏一	ケガを治しきれなかった	ケガを治してフル完走！
小川博史	記録が微妙に落ちてきた。	フルマラソン2° 40'以内をキープ
阿部恵美子	レース後半、心が折れてペースを落としてしまった。	ウィメンズマラソン4時間40分 小川さんに抜かされないようにウィメンズ完走頑張ります。
平由美	もっと頑張ります…	ウィメンズ完走頑張ります。
長谷川友子	アルコールコントロールができませんでした。	ハーフ2時間切りと平日ラン(仕事との両立)頑張ります。
須山大地	夏にケガをして残念だった。	マラソン完走！
小山文江	最初から突っ込みすぎが多(π_π)	ハーフ2時間切り！！
香山智之	夏場の走り込みで身体を絞り、前年よりも走力が向上したものの、4年前のフル自己ベスト更新ならず。	・5年ぶりのフル自己ベスト更新。 ・シーズンオフは500km/月走る。 ・中山道&東海道走破計画の実行。

織田健一郎	水曜練に全然参加しなかった	水曜練に積極的に参加しサブ3.5達成する
松木よしみ	引越を言い訳に練習出来ず、走力がまた落ちてしまいました。スケジュールを立てて計画的に走るようにしなければ！と思います。	還暦でサブ4達成したいです！
松山よし子	良い一年でした🍀	心臓と相談しながらウィメンズでサブ4目指したいと思います!!
板谷大史	水曜日と日曜日以外の平日は、全く走る機会を持てなかった。	可能な限り、水曜練と日曜例会以外の平日も走れるように頑張ります。
成田暁穂	マラソン大会のあと各所いたくなる	トレーニングと準備や整理運動をしてケガ予防に努めます。
中神恭治	今年は、ほぼ前年の記録ができました。満足しています。	来年は、古希を迎えます。フルマラソン4時間切りを目指します。
尾上稔	日々のジョグ以外の練習が足りず、びわこマラソンにて初のレースリタイア。練習を積んできたという自信が欠けていた。	効率よく質の高い練習を積んで、サブ3復帰を目指します。
日面彰一	正月早々追突された上、喘息に始まり喘息に終わった1年でした。まともにLSDもできなかった…。レース疲れて抵抗力を落としたのかな？健康面で最低な年でした。	レースをある程度絞って抵抗力を落とさないようにして、継続的に走らないと！！来年も秋になったらちゃんと走るから待っててね♪
久保光法	練習での追い込む意識が低く、緩い練習が多く、頑張り切れないレースが続いてしまいました。	距離を踏んで、練習から頑張る意識を持って、満足いくレースができるようにしていきたいです！
小林亜紀	月間走行距離がなかなか目標まで達成できないまま1年が終わってしまいました。	私の大きな大きな目標の1つである富士登山競走山頂コースのフィニッシャーに絶対なる！！
柴田好明	特に8月以降、走り込みが足らなかった。	フル、ハーフともPB更新目指します。
小林丈二	フルマラソンと10kmで自己ベストを更新できた一方で、レース直前に怪我をしてしまい悔いが残るレースもあった	怪我をしないように日々気を付ける10km、ハーフ、フルでそれぞれ自己ベストを更新する