

走友

2024年2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

☆2月の例会メニュー

☆メ～テレ駅伝について

☆2024年新年走り初め

☆コーチからのアドバイス vol.27～雨、寒さ対策～

☆水曜練習2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。

☆2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
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
2月11日	リビング×メ～テレマラソンパラダイス@モリコロパーク 種目:ハーフ駅伝(例会は休み)	モリコロパークはアップダウンの多いコース。ペース配分を考えて走ろう!
2月18日	タイム計測走 5kmもしくは10km	マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう!
2月25日	野外走 大高酒蔵開き見学プチマラニック(仮)	大高の酒蔵までマラニック。途中で酒蔵エイド。とってもおいしいです。
3月3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	ウエメンズに向けての仕上げのペース走
3月10日	インターバル 1000m×5本(レスト3分～4分/400m)	マラソンシーズンも大詰め。スピードに磨きをかけよう!

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2024について

【行事概要】

大会名：リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2024

日時：2024年2月11日（日）

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（5km×4人で1チーム） チーム編成は係で決定します

参加料：駅伝エントリー代は会で負担します。

現地への交通費は各自負担でお願いします。

※レジャーシート持参を推奨

当日のスケジュール：

（集合）：11:30 地球市民交流センター前

（リコモ愛・地球博記念公園駅前、詳しくは別紙地図をご参照）

*現地集合です。バスの手配は行いません。

（受付、アップ）11:30～13:00 （スタート）：13:30

（終了）：16：00頃

<https://marathon-paradise.com/>

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・デッド・平
以上



☆2024年新年走り初め

元旦恒例の新年走り初めを実施しました。会歌を歌いご来光を拝みました。その後は、申告タイム走で今年の運を占いました。



菅田橋～平子橋周回 1周・2.83km／2周・5.66km

順位	距離	名前	申告タイム	実タイム	誤差(1周は×2)
1	5.66	松本梨央	22:45	23:02	00:17
2	2.83	高須隆一	12:30	12:42	00:24
3	2.83	ユディット	20:00	19:43	-00:34
4	2.83	松山よし子	14:15	13:56	-00:38
5	5.66	小林/河村	27:20	26:38	-00:42
6	5.66	鏡味佐代子	27:00	26:18	-00:42
7	2.83	丸谷康夫	21:00	21:25	00:50
8	5.66	長谷川富國	28:18	27:27	-00:51
9	5.66	小林カズ	25:30	24:39	-00:51
10	2.83	伊熊	20:30	21:05	01:10
11	5.66	織田健一郎	27:30	26:18	-01:12
12	5.66	日面彰一	33:00	34:27	01:27
13	2.83	小山	16:30	15:40	-01:40
14	2.83	阿部恵美子	19:20	18:28	-01:44
15	2.83	長谷川えれな	19:20	18:23	-01:54
16	2.83	香山智之	15:30	14:29	-02:02
17	5.66	成田暁穂	28:05	26:02	-02:03
18	5.66	長谷川(真)	30:30	28:09	-02:21
19	2.83	松本省	20:00	18:48	-02:24
20	2.83	横山宣祥	18:24	17:12	-02:24
21	2.83	二村竜彦	16:00	14:39	-02:42
22	5.66	熊崎康夫	28:30	25:42	-02:48
23	2.83	三森	16:00	14:18	-03:24
24	2.83	中村南美	33:00	30:45	-04:30
25	2.83	二村由美	19:00	15:44	-06:32
26	2.83	甘粕	27:00	21:10	-11:40

※誤差の絶対値が同じ場合は、プラスの誤差を上位としています。

※誤差のプラス・マイナスも同じ場合は、目標タイムが大きい方を上位としています。

☆コーチからのアドバイス vol.27～雨、寒さ対策～

コーチの小川です。ネタもそろそろ尽きてきたので、ここ数回、このコラムをサボっていました。今回は先日西尾マラソンを走って、終始雨の中のレースで寒い思いをしたのでレースの時の雨、寒さ対策を知っている範囲でご紹介したいと思います。

1. 整列時の防寒

市民マラソンではスタートブロックに並んでからスタートするまでかなり長い時間待っていないといけません。気温が低い時は体が冷え切ってしまいます。僕は腰を屈めれば足までスッポリ入るくらいのサイズのポリ袋を用意して防寒しています。容量は80L～100Lくらいのサイズが良いと思います。顔は一応出さないといけないので頭のサイズ分（僕の場合は56cm）穴を開けますが、腕の穴は防寒のために開けません。地面に座って体全体を包んでしまえばかなりの防寒になります。スタート直前に防寒ビニールの回収があればそこで捨てれば良いし、もしなければ折りたたんで最初の給水所で捨てると良いと思います。

2. 雨対策

雨がひどい時はポリ袋を被る事もありますが、これはスタート前の防寒とは異なりもう一回り小さくて、顔、腕が出せる様に穴を開けます。普段家庭で使っているゴミ出し用の45Lのポリ袋で丁度良いと思います。雨が止んだり、暑くなったら脱いで給水所のごみ箱に捨てましょう。腕や脚などのどうしても露出する部分はワセリンを塗ると多少防寒効果があると思います。

防寒対策としてアームウォーマーを付けることがありますが、雨対策としてはお勧めしません。水を吸って重くなりますし、湿ったままだと返って体温を奪われます。

シューズに関しては良い対策は無いのですが、道路の凹凸で出来る水溜まりに足を突っ込まない様にしましょう。多少雨が降っていても降ってくる雨で濡れる水の量はそれほどでもないのですが、水溜まりに足を突っ込んでしまうと一気にずぶ濡れになって靴が重くなるわ、靴下と靴底が滑りやすくなるわで最悪の状況になるので雨のコンディションのレースでは水溜まりに注意しながら走りましょう。

3. 手先の防寒

気温によって薄手の手袋、厚手の手袋とレース用でも2種類くらい持っておくと良いと思います。今回の西尾マラソンの様に雨で寒いコンディションではどうしようもないのですが、シューズのところで述べたように、雨で濡れる分はひどい雨でなければずぶ濡れ状態にはなかなかならないと思います。ただ、給水で紙コップを取る時に手袋毎指を突っ込むと結構手袋がずぶ濡れになります。雨が降っていなくても手袋がずぶ濡れになると指先の体温を奪われます。もし余裕があれば給水所が近付いたら紙コップを取る方の手袋を外してコップを取ると良いでしょう。濡れた指は拭いてから手袋を着ければずぶ濡れにならずに済みます。因みに紙コップに指を突っ込む取り方はキロ4分を切るくらいのスピードで走りながら給水するのでそうなりますが、給水ではゆっくり走るから指なんか突っ込まないという人は単純に水で手袋が濡れない様に注意しましょう。

指先が冷えてかじかむのは寒くなると血管が収縮して血流が悪くなるからみたいです。寒い時は少し厚着をして体を温めると血流が良くなって手先の冷えが治まる事があります。レース中の前提なので、厚着も限界がありますが、冷え性の方は気温によってウェアで調整すると良いと思います。もし手を温める手段があれば一旦温めて血管を広げてやると手先の冷えが治まる事もあります。レース中に温める手段って？と思うかもしれませんが、僕のお勧めはお尻を触る事です。お尻は意外と暖かいので、お尻に手を突っ込む事に抵抗の無い人は試してみてください。

4. まとめ

最後に雨、寒さの強弱によって、僕はこの様な装備をするだろうという事をまとめてみました。

<雨対策>

- ・小雨：何もしない（ランパン、ランシャツ）
- ・中雨：腕にワセリン塗る
- ・大雨：45Lポリ袋
- ・豪雨：ポンチョ

<寒さ対策>

- ・10°C以上：何もしない（ランパン、ランシャツ）
- ・10°C～5°C：アームウォーマ
- ・5°C～0°C：ランシャツ下に半袖Tシャツ、または長袖Tシャツ
- ・0°C以下：経験した事が無いですが、ロングタイツ

☆水曜練習2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♡			
★瑞穂利用不可の際は、川名公園で行います。(天白グループライン参照)			
★距離走主体の例会、スピード・実戦感覚主体の水練、二刀流で走力UP!!			

日時	グループ	メニュー	記事
4日		30km走	(参考:例会)
7日	A	①1000m×7本I(つなぎ200m) +rest+②200m×3本(つなぎ200m)	メーテレ駅伝参加の皆さん頑張って! いったんインターバルで追い込み、体のキレを戻しておきましょう。
	B	①1000m×5本I(つなぎ200m) +rest+②200m×2本(つなぎ200m)	
11日		メーテレ駅伝	(例会はお休みです)
14日	A	12000m変化走	(2000mごとに)5:00-4:45-4:30-4:15-4:00-フリー
	B	8000m変化走	(2000mごとに)5:30-5:20-5:10-フリー ／皆さんで話し合ってください!
18日		10kmT.T	(例会はお休みです)
21日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m) +rest+②1000mT	忘れたころの尼練です!中だるみは×。
	B	1500m×3本R(つなぎ500m)	
25日		大高酒蔵開きフチマラニック	(参考:例会)
28日	A	5000m×2本(つなぎ1000m)	さあ、名古屋ウィメンズに向けて最後の激追い込み! 長めのつなぎ、その代わり2本ともガチで!
	B	3000m×2本(つなぎ1000m)	
3月3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(ウインドスプリント) 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♪)