

走友

2024年9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

☆9月の例会メニュー

☆定例総会のご案内

☆ミニ駅伝のご案内

☆申告タイムトライアル結果(2024.8.18)

☆コストがー漂走記プチ～名古屋市内の旧常滑街道編<1>

☆水曜練習9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。

☆9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
9月1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!
9月8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。
9月15日	ミニ駅伝	毎年恒例のミニ駅伝。4人でタスキを繋げます。賞品多数! みんなで楽しもう!
9月22日	野外走 大江川緑地(往復11km+コース1周3.1km)	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!
9月29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6日	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!

☆定例総会のご案内

担当：小川、三森

日時：**10/13（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。

あらかじめご了承下さい。



☆東濃駅伝開催日について

第71回中山道東濃駅伝競走大会の開催日が例年どおり11月中旬の

2024年11月17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_1366420.pdf

☆ミニ駅伝のご案内

ミニ駅伝担当 小川、三森です。

毎年恒例のミニ駅伝のご案内です。

日時：9/15（日）6:30

集合場所：菅田橋の下

内容：0.6km～4kmくらいの4区間

スケジュール（状況により前後します）：

06:30 集合&挨拶&チーム分け&ルール説明

07:00 コース下見（最長区間約4km25min）

07:45 レーススタート

08:30 フィニッシュ

08:45 表彰式

09:30～懇親会（任意参加、菅田橋の下、会費1000円くらい、アルコールあり）

チーム力が拮抗する様にチーム編成しますのでスピードに自信の無い方も遠慮なくご参加下さい。お子さんの参加もOKです。チーム編成の参考にするため走力を教えて下さい（1500m〇分〇秒など）。

※今回、近隣の有力チームである日進ランニングクラブにもお声かけします。友達の輪を広げてワイワイ楽しく走りましょう！

つきましては、参加者募集しますので、ご希望の方はお名前と参加方法（①～③）をML、例会等で、小川または三森までお知らせください。

①選手（必ず走りたい人）

②選手（場合によってはサポーターも可）

③サポーター

※懇親会の参加はその場で自由にご参加下さい。敷物、コップなど持って来ていただくと助かります。

申込期限：9/1（日）例会までにご連絡下さい。

* 賞品準備やチーム編成のためご協力ください。

* 天白川走友会以外の方の参加には500円を徴収します。

☆申告タイムトライアル結果(2024.8.18)

5km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	小林一	22:30	22:31	-0:01
2	松山	27:00	25:52	1:08
3	板谷	28:15	26:44	1:31
4	二村	29:00	27:26	1:34
5	田中	30:00	31:39	-1:39
6	平	32:00	29:42	2:18
7	阿部	32:00	35:47	-3:47
8	横山	30:00	35:48	-5:48
9	長谷川友	35:00	29:00	6:00

10km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差	0-5km	5-10km
1	成田	55:00	55:09	-0:09	26:45	28:24
2	志村	50:00	50:27	-0:27	25:16	25:11
3	前川	43:30	44:43	-1:13	22:07	22:36
4	柴田	55:00	53:40	1:20	26:36	27:04
5	岸端	53:00	51:39	1:21	26:37	25:02
6	尾上	41:00	42:38	-1:38	21:01	21:37
7	松木	58:00	56:12	1:48	27:18	28:54
8	織田	51:40	49:43	1:57	24:59	24:44

☆コスモが -漂走記プチ～名古屋市内の旧常滑街道編<1>

作町交差点を南に。すぐに鳴海橋で扇川を渡ります。

この扇川、今となっては平凡な市街地の川に過ぎませんが、歴史は古く、少なくとも室町時代には扇川と呼ばれていたことがわかっています。

上流に向かうと、神の倉という地区があり、その手前に今も熊野神社があります。

かつて熊野神社のお祭りがあり、山車を舟に乗せ、その上で子供（稚児）が踊った際に扇を川に落としてしまった、という言い伝えに端を発しています。

ちなみに神の倉の「神」も熊野神社の神様を指すんですけどね。

ここ鳴海橋と、左側に見えるお隣の浅間橋の辺りには、船着場があったとされているので、水量豊かな扇川の水運により徳重や神の倉地区と繋がっていたことが偲ばれます。

またまた脱線してしまいました。足を進めましょう。

といつつ、この辺りは綺麗な碁盤目状に区画整理されているため、旧街道はほぼ消失しています。

それでもわずかなヒントを頼りに、旧街道の面影を探す、まさにオリエンテーリング的な作業こそが、旧街道runの楽しさなんです。

旧街道を走る（歩く）と、ある種の規則性に気づきます。

やがて明治になり、世の中が大きく変化する中で、人々の集まる施設・交流の場、あるいは主たる公共施設などは、集落の中で住民がもっとも集まりやすい場所（幹線道路沿い）に作られました。

当時の幹線道路とは、いうまでもなく街道です。

郵便局・小学校・コミュニティセンター（公民館or集会所）・電話局、など。

こういうものがあれば、街道は消失しても、かつてここが街道であったらと推測できるわけです。

名鉄の線路を潜ったらすぐに1本左（東）の道にシフトしましょう。

そうするとまもなく正面に歩道橋が現われ、国道1号を渡れるようになっていきます。

交差点でもないのにここに歩道橋が設けられるということは、この道が単なる市道ではなく、国道を隔てて行き来するほどの重要度がある道、ということですね。

こういうところにも想像を働かせて走ると楽しいです。

そして歩道橋の手前、左に視線を向けると鳴海郵便局があります。

はい、郵便局です！

この道が常滑街道であることに少し自信を持てます。

歩道橋を渡ってすぐ。

今度は左手に某電話会社の緑ビル。

そうです、電話局です!

自信が確信に変わりました。(なぜか突然松坂大輔?)

手前みそになってしまいますが、インターネット等の普及で今でこそ郵便局も電話局も地位が低下?してしまいましたが、文明開化の時代には集落にとってもっとも大切な外部との情報窓口だったことに違いなく、この2つが旧街道沿いに多いのは必然なわけです。

せっかくの自信確信の走りですが、400mぐらいでしょうか?T字路により、行き止りになってしまいました。

消失区間ですからね、ここは右折して、シフト前の道に戻しましょう。

ガッカリする事勿れ、すぐに右斜めに分岐する細い道があります。

これが旧常滑街道ですね。

現代では前之輪という住所で、いかにも歴史を感じる集落です。

江戸時代には「善ノ庵」あるいは「前ノ庵」と称されていたようで、ここから一気に古道らしい雰囲気となり、コスモタイガーも大好きなエリアです。

いきなりバーン!と現われたのが鳴海八幡宮。(写真②)

創建不詳ですが、少なくとも鎌倉時代には存在していたことが記録に残っています。

今日も怪我無く走れますように。手を合わせていきましょう。

八幡宮の前で街道は左にカーブし、明らかに今までとは異なる風情の道がわずかにうねりながら伸びています。(写真③)



写真② 鳴海八幡宮



写真③ 八幡前旧街道

さらに100mほど進むと、右手後方から合流し、そのまま左斜めに進む道と交わります。小さな祠があって、いかにも歴史を感じます。

この斜めに交わる道が旧知多街道です。（写真④）

東海道の笠寺一里塚を起点とし、星崎村（現在の名鉄本星崎駅周辺）を經由、ここで常滑街道と交差し、名前の通り知多へ向かう道です。

今回はもちろん道なりに右、常滑街道を進みます。

街道の面影残す魅力的な道がしばらく続きますが、紙面の都合上、いったんここで締めましょう！

続きはまたの機会に...



写真④ 知多街道分岐

☆水曜練習9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?)

★まだまだ暑いです!!給水をしっかり取って走りましょう。

★場所については急遽変更になる場合があります。(天白グループライン参照)

★3連休2回をうまく使って調子を上げていきましょう。

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
1日		20km走	例会場所	(参考:例会)
4日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	川名公園	①後半ダレないように。
	B	①400m×6本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT		①後半ダレないように。
8日		1000m×5本I	例会場所	(参考:例会)
11日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	川名公園	尼練です。1本ずつ抜かずに全力で!
	B	1500m×3本R(つなぎ500m)+jog		尼練です。1本ずつ抜かずに全力で!
15日		ミニ駅伝	例会場所	(参考:例会)
18日	A	①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)	川名公園	さあ、ぼちぼちペース走始めていきましょう!
	B	①6000mP+rest+②200m×2本(つなぎ200m)		
22日		大江川緑地野外走	例会場所	(参考:例会)
25日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest +②200m×3本F(つなぎ200m)	川名公園	1本ずつペース設定考えて走ってみましょう。
	B	2000m×3本R(つなぎ800m)		1本ずつペース設定考えて走ってみましょう。
29日		中山道駅伝選考会1回目	例会場所	(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。