

# 走友

2024年10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

☆10月の例会メニュー

☆定例総会のご案内

☆第47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

☆コーチからのアドバイス vol.33 ～故障した時～

☆コストパフォーマンス～名古屋市内の旧常滑街道編〈1〉地図

☆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

月日	例会練習メニュー	練習目的
10月6日	東濃駅伝選考会（第2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13日	5000m×2本 レペティション レスト10分 （定期総会）	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう！
10月20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！
10月27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！
11月3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
11月10日	インターバル 400m×12本（つなぎ200m）	心肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整えよう。

## ☆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47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47期会費入金のお願い

担当：板谷

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ください。

○現金 10月の例会に持参ください。総会開催日(10/13)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](https://www.gifu-riku.com/cgi_file/security/001/autoup_20/sub/file/file_1366420.pdf)

## ☆ミニ駅伝報告

今回のミニ駅伝はゲストとして日進ランニングクラブの方々6名を含め、選手36名9チームと過去最高の参加チーム数でした。AチームからHチームまでの8チームに、Qちゃん（長谷川真由美さん）率いる家族4名のQチームで全9チーム。最近の例会でのタイムを参考に各チームのタイムが接戦になる様にチーム分けをしたので、頑張り次第でどのチームも優勝が狙えます。

という事で9チーム一斉にスタート。1区の区間賞はAチームの日進RCの辻村さんでした。Aチームは手違いで当初予定していたメンバーから変更があったため、そのままアンカーまで1位独走でした。

2位はGチーム1区の西岡さんが区間3位と好走し、3区三森さんが2位に順位アップ、そのままゴール。

3位から7位は予定通りの接戦で、アンカーで激しく順位が入れ替わり、35秒以内に5チームがB、E、H、F、Dチームと雪崩れ込む様にゴール。

残りCチームとQチームがこれまた名勝負。家族チームのQチームは3区で恵士君が区間賞の走りで一気に4位まで順位を上げ、3位Cチームに2秒差まで追い詰めると、アンカー富国お父さんとCチーム松井さんが2人だけの世界で1秒差の勝負を繰り広げ、気が付いたら8位と9位になっていました。ゴール後、恵士君がたいそうご立腹だったとのウワサです(^^)



天白川走友会ミニ駅伝大会(2024/9/15)

順位	チーム名	1区(3.2km)		2区(0.6km)		3区(2.0km)		4区(3.8km)	
		選手名 通過時間 区間時間	順位 順位	選手名 通過時間 区間時間	順位 順位	選手名 通過時間 区間時間	順位 順位	選手名 通過時間 区間時間	順位 順位
1	A	辻村(日)		小林亜		香山		久保	
		12:08	1	14:28	1	23:05	1	0:36:50	1
			1	02:20	2	08:37	5	13:45	2
2	G	西岡(日)		松木		三森		鈴木(日)	
		12:46	3	15:15	3	23:35	2	0:38:28	2
			3	02:29	4	08:20	2	14:53	4
3	B	鏡味		田中慶		椋		小川	
		14:07	9	16:37	9	25:42	8	0:39:23	3
			9	02:30	5	09:05	7	13:41	1
4	E	小林一		成田		奥村(日)		松本梨	
		13:27	6	15:39	5	24:14	5	0:39:29	4
			6	02:12	1	08:35	4	15:15	5
5	H	筒井(日)		板谷		柴田		日面	
		13:18	5	15:38	4	24:23	6	0:39:45	5
			5	02:20	2	08:45	6	15:22	6
6	F	河村		横山		清水		尾上	
		13:10	4	16:00	6	24:33	7	0:39:55	6
			4	02:50	9	08:33	3	15:22	6
7	D	岸端		長谷川友		松山		大嶋(日)	
		13:38	7	16:14	7	25:49	9	0:39:58	7
			7	02:36	7	09:35	9	14:09	3
8	C	小林丈+久保		二村		中神		松井	
		12:13	2	14:46	2	24:01	3	0:41:25	8
			2	02:33	6	09:15	8	17:24	9
9	Q	長谷川真		長谷川恵玲奈		長谷川恵士		長谷川富	
		13:39	8	16:19	8	24:03	4	0:41:26	9
			8	02:40	8	07:44	1	17:23	8

優勝 Aチーム



2位 Gチーム



3位 Bチーム



4位Eチーム



5位 Hチーム



6位 Fチーム



7位 Dチーム



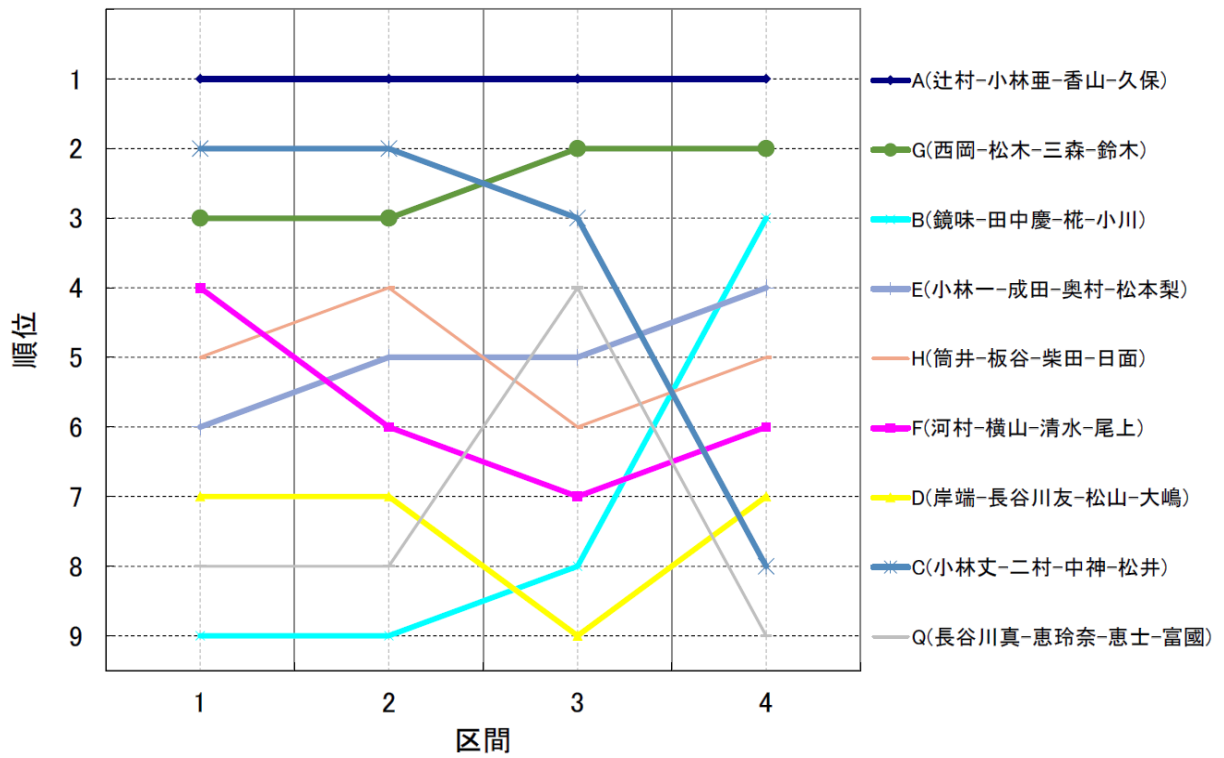
8位 Cチーム



9位 Qチーム



区間賞のみなさん



## ☆コーチからのアドバイス vol.33 ～故障した時～

コーチの小川です。ランニングをしていると、大なり小なり故障をすると思います。今回は、最近の僕自身の故障体験を何か参考になればと思い説明しようと思います。

### 1. 故障のいきさつ

夏休みに九州に帰省した時に、姉の紹介で整体の凄い先生がいるとの事で、左ふくらはぎが故障寸前の状態が続いているので診てもらいました。ふくらはぎの奥の筋肉を柔らかくしたので肉離れを気にせず全力で走っても良いとの事。その翌日、愛知に戻って瑞穂練に参加し、メニューの5000mを全力で走りましたが確かに左足は大丈夫でいつもより早く走れたのですが、左足が大丈夫になった分、右足にいつも以上の負荷がかかった様で練習の終盤、右のふくらはぎがちょっとピリッと来ました。そのピリッはちょっと気持ち悪い程度で走れないという様なレベルの物では無かったのですが、その週の土曜日に名城公園でペース走をした時にもう一度、今度は完全にやばい感じのピリッが来て軽い肉離れ状態になりました。

### 2. 左右のバランスの重要性

ここで言いたい事は、左右のバランスがちょっと変わっただけで故障してしまったという事です。特に限界に近い負荷をかけて練習する時は、片方の足の調子が悪いと、どうしてもそちらの足を庇う様にもう一方の足が頑張ってしまったたり、今回の僕の場合は、調子の悪い左足に合わせて右足は楽をしていたのが、左足が調子が良くなって右足が追いつかなくなったのが原因と思われます。ここで得た教訓は左右のバランスが変わった時は無理をせず、徐々にその状態に慣らしていく事です。

### 3. 故障した時の練習内容

もう一つ故障してからの復帰に向けての練習内容について僕の考えを書こうと思います。まず、故障を早く治したいか、早く元のように走れる様に戻りたいかによって対応は変わります。故障を早く治したいだけであれば完全に走る事を止めてしまった方が良いでしょう。しかし完全に走る事を止めてしまうと元の走力に戻すのが大変です。故障した場所や程度によって休む期間は異なるとは思いますが、今回の例の様に軽い肉離れであれば、肉離れを起こしてから1週間程度は炎症が治まる期間として走らない方が良いですが、それ以後は少しずつ走っても良いと思います。目安は走った事によって前日より故障が酷くならない程度。走った事によって故障が酷くなる様なら練習量を落としましょう。

#### 4. その他

その後、まだ僕の右ふくらはぎは完治はしていませんが、なるべく脚の後ろ側の筋肉に負荷をかけない様に体幹、特に腸腰筋を使った走り方にフォーム修正しようとしています。なので、最近では走ると腹筋の筋肉痛が酷いです。これも左右のバランスと同じで、前後のバランスも急激に変えて負荷をかけ過ぎると、恐らく腸腰筋が故障してしまうと思いますので、こちらも徐々に修正したいと思っています。

僕は医学の知識からではなく、これまでの経験からこの様に考えていますが、故障の内容によっては本当に長期間走るのを止めた方が良いものや、手術が必要な物もあると思いますので、酷そうと思ったらお医者さんに診てもらう事は勿論重要だと思います。ただ、ほとんどのお医者さんは故障が完治する前に走る事をお勧めはしないと思います。それは走る事を勧めて故障が酷くなったらお医者さんの責任になるからです。練習の再開は今回のお話も参考に自己判断、自己責任で行って下さい。

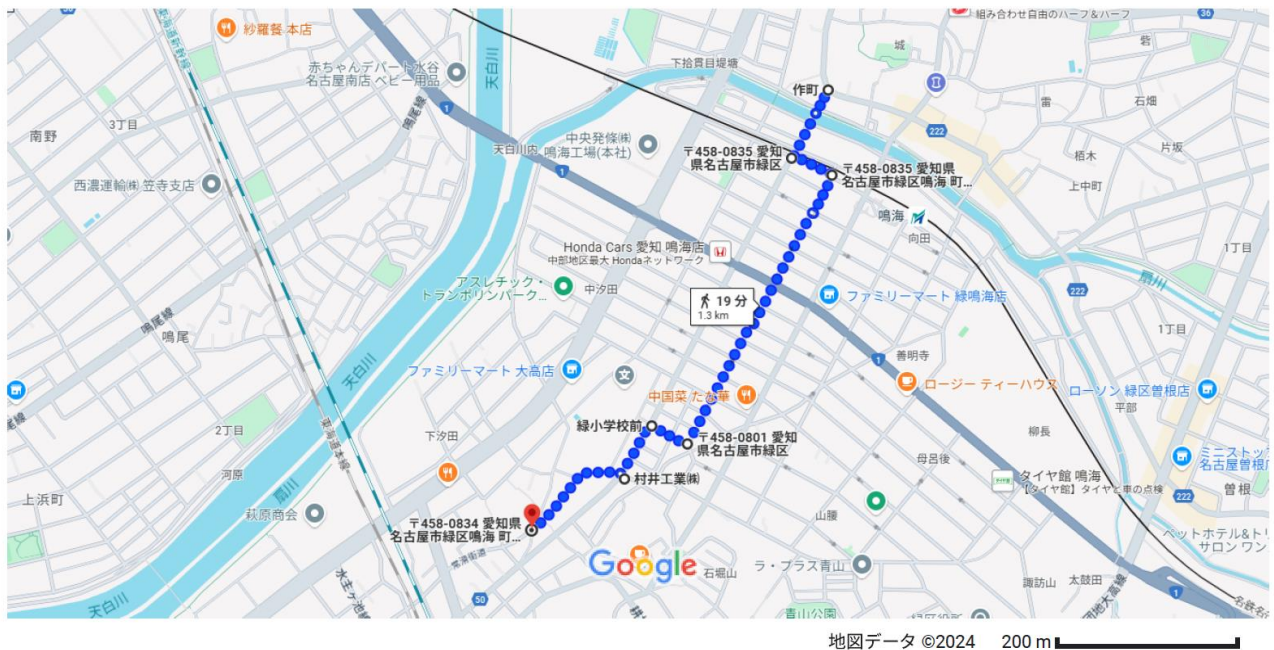
### ☆コストが - 漂走記 Pt.1 ~ 名古屋市内の旧常滑街道編 〈1〉 地図

先月号の常滑街道編 〈1〉、面白く読んでいただけているのであれば幸いです。

いろいろご意見もあり、地図を作成してみましたので、照らし合わせていただくと良いかもしれません。

〈2〉以降もそのうち掲載予定です。

気長に♡お待ちください。





☆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：川名公園 or 瑞穂北陸）

今月のコンセプト(標語?)

- ★水曜練習は自由参加・自己解決です。どなたでも気軽に参加ください。
- ★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)
- ★中山道駅伝に向けて実戦練習!!

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
9月)29日		中山道駅伝選考会1回目	例会場所	(参考:例会)
2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。
6日		中山道駅伝選考会2回目	例会場所	(参考:例会)
9日	A	((①3000m+rest+②2000m+rest+③1000m)R	川名公園	1本づつ抜かずに走りましょう、レペティションです。
	B	((①3000m+rest+②1000m)R		1本づつ抜かずに走りましょう、レペティションです。
13日		5000m×2本R	例会場所	(参考:例会)
16日	A	①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)	川名公園	涼しくなっていよいよホントの?ペース走!!
	B	①6000mP+rest+②200m×2本(つなぎ200m)		
20日		第4回天白川マラソン	例会場所	(参考:例会)
23日	A	①1000m×5本I(つなぎ400m)+rest +②400m×5本F(つなぎ200m)	川名公園	徐々に上げてくイメージで。
	B	①1000m×3本I(つなぎ400m)+rest +②400m×3本F(つなぎ200m)		徐々に上げてくイメージで。
27日		東山野外走	例会場所	(参考:例会)
30日	A	12000mP	川名公園	長めのペース走でスタミナ作りです。
	B	8000mP		

※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♪)