

走友

2025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

☆2025年新年走り初め

☆コストがー漂走記⑦～名古屋市内の旧常滑街道編〈2〉地図

☆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2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	本命マラソンに向けてスピード持久力の養成
2月9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16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23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2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9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。心肺機能を高めてレースでの余裕を作ろう。

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2025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2025

日時：2025年2月9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：駅伝に選手として参加される方は一人1,000円負担していただきます。

現地への交通費は各自負担をお願いします。

※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：田中（慶）・前川

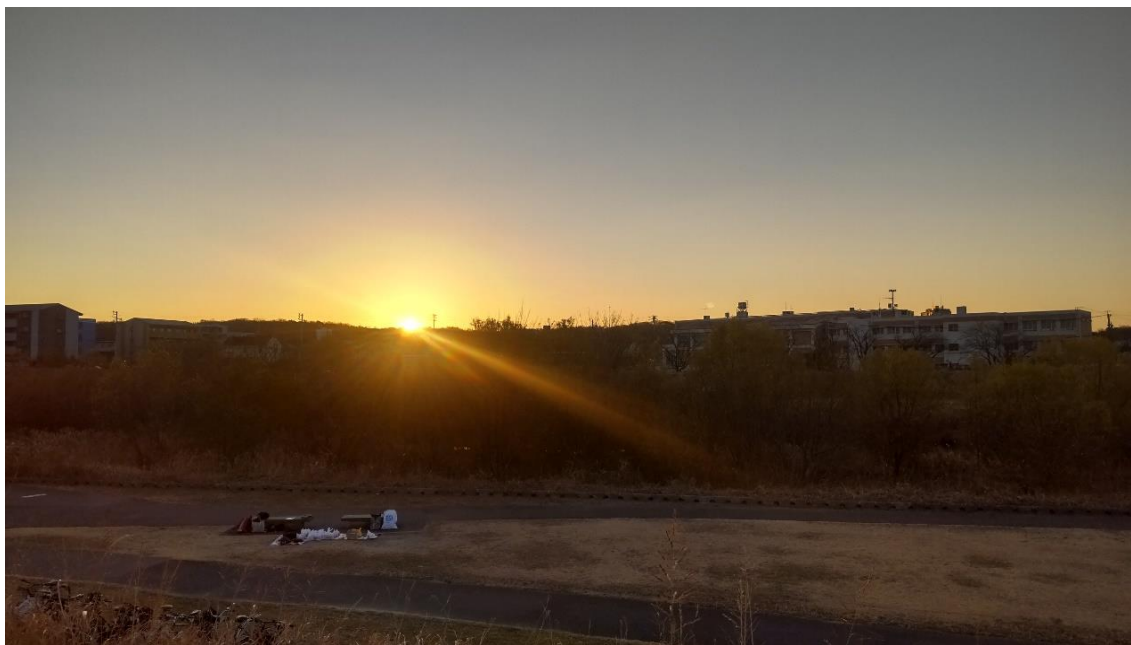
担当者：長谷川（富）・長谷川（真）・川邊・平野・松木

以上



☆2025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。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

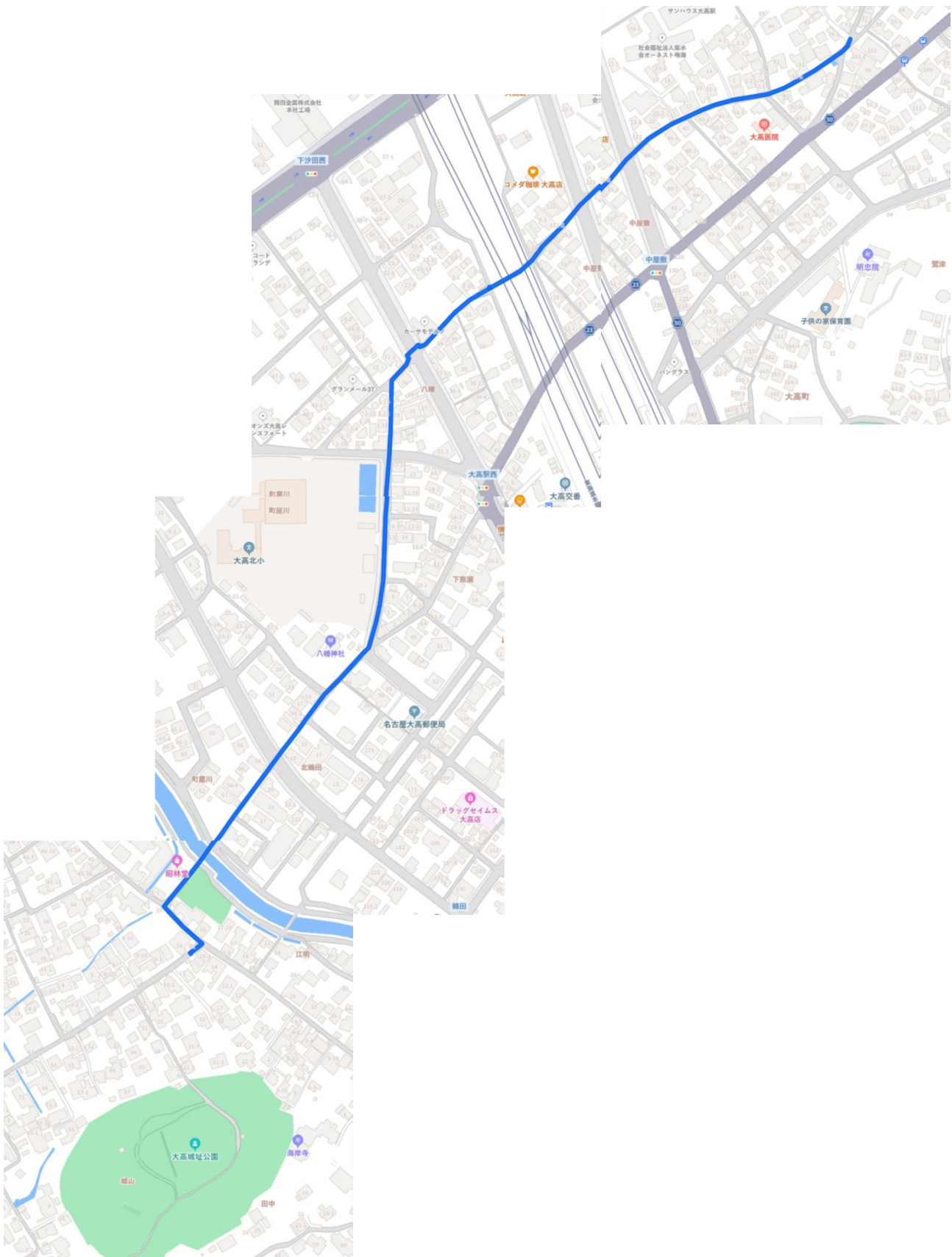
申告タイム (5.66Km)					
氏名	予想タイム	結果	誤差		順位
小林 (一)	24:20	23:59	-00:21	00:21	8
織田	26:50	25:37	-01:13	01:13	13
三森	25:10	27:07	01:57	01:57	17
田中 (慶)	33:58	34:29	00:31	00:31	10
清水	26:10	27:30	01:20	01:20	14
鏡味	26:25	28:31	02:06	02:06	19
小林 (丈)・河村	26:20	28:31	02:11	02:11	20・21
成田	27:20	28:53	01:33	01:33	15
二村 (竜)	28:45	29:06	00:21	00:21	7
ユディット	34:00	34:14	00:14	00:14	4
長谷川 (真)	26:50	28:50	02:00	02:00	22
熊崎	27:00	25:02	-01:58	01:58	18
尾上	23:35	23:50	00:15	00:15	5
柴田	31:00	29:50	-01:10	01:10	12
長谷川 (富)	26:30	26:26	-00:04	00:04	1
前川	25:30	25:19	-00:11	00:11	3
板谷	29:30	29:23	-00:07	00:07	2

氏名	予想タイム	結果	誤差	x 2	順位
小山	20:00	17:21	-02:39	05:18	24
松山	14:14	14:33	00:19	00:38	11
香山	15:30	15:06	-00:24	00:48	9
二村 (由)	15:30	14:38	-00:52	01:44	16
阿部	20:05	17:33	-02:32	05:04	23
中村	29:00	29:10	00:10	00:20	6

※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。

☆コスモガ-漂走記プチ~名古屋市内の旧常滑街道編〈2〉地図



☆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：川名公園）

今月のコンセプト(標語?)				
★マラソンシーズンたけなわ。距離走は例会で、追込み系は水練で。セットでやって乗り切りましょう。				
★場所については直前に変更になる場合があります(天白グループライン参照)				
★休養も練習のうち。休養日は多めに歩いて体をほぐしましょう。				
日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
2日		30km走		(参考:例会)
5日	メーテレ選手	5000mT+jog	川名公園	レースを想定し、7割くらいの感覚で。 ラスト2000mを上げれたらgood! 第15回天白なんちゃって記録会
	選手以外	①5000mT+rest+②400m×3本R(つなぎ400m)		
9日		リビング×メーテレマラソンパラダイス(モリコロパーク)		
12日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	川名公園	ペース走の鉄板メニュー。ラスト2000mフリー。
	B	①6000mP+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)		
16日		10kmT		(参考:例会)
19日	A	①1500m×3本F(つなぎ500m)+rest+②1000mT	川名公園	尼練を久々に。1本ずつ全力で。 尼練を久々に。1本ずつ全力で。
	B	①1500m×2本F(つなぎ500m)+rest+②1000mT		
23日		野外走(大高酒蔵めぐりrun)		(参考:例会)
26日	A	①2000m×3本R(つなぎ500m)+rest+ ②200m×3本(つなぎ200m)	川名公園	後半、タレないように。 後半、タレないように。
	B	2000m×3本R(つなぎ500m)		
(3月)2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♪)