

2025 年 3 月号

# 走友

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

☆3月の例会メニュー

☆メ〜テレ駅伝 2025 について

☆例会日誌より

☆水曜練習 3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。

## ☆ 3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
3/2	距離走 (最大) 25km A4:00～6:00/k (ペースは参加者内で)Bフリー	ウイメンズに向けての仕上げのペース走
3/9	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
3/16	申告タイムトライアル 5kmもしくは10km	例会タイムトライアルのシーズンベストを申告して も良し!
3/23	野外走(花見ランに変更の場合あり) 滝の水公園(往復11km+α)	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!
3/30	時間走 (最大) 1.5時間 A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で)Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を 動かし続けよう!
4/6	距離走 (最大) 25km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で)Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで 同じペースで頑張ろう! 集団で走りますので、一 人でするペース走より走りやすいです

# ☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス 2025 in モリコロパーク

参加チーム総数: 271 チーム

リビング×メ〜テレ マラソンパラダイス2025 20kmリレー駅伝結果

チーム名	1区		2区		3区		4区		総合 順位
	選手名		選手名		選手名		選手名		
	通過時間	順位	通過時間	順位	通過時間	順位	通過時間	順位	
	区間時間	順位	区間時間	順位	区間時間	順位	区間時間	順位	
A	小川博史		栂宏一		小林一彦		久保光法		22
	18:51	1	40:18	1	1:02:02	1	1:20:15	1	
			21:27	1	22:02	2	17:55	1	
B	長谷川真由美		小林亜紀		清水ユカリ		鏡味佐代子		77
	22:37	2	45:00	3	1:09:19	3	1:32:22	2	
			22:23	3	24:19	4	23:03	4	
C	二村由美		松山よし子		阿部恵美子		松木よしみ		192
	27:28	6	54:33	6	1:25:27	7	1:51:02	6	
			27:05	6	30:54	7	25:35	5	
D	川邊節子		長谷川友子		平由美		小山文江		203
	28:28	7	56:20	7	1:25:05	6	1:52:20	7	
			27:52	7	28:45	6	27:15	6	
E	三森薫		二村竜彦		中神恭治		前川敦		86
	23:07	4	47:03	4	1:12:16	4	1:34:00	4	
			23:56	4	25:13	5	21:44	3	
F	織田健一郎		斎藤幸一		斎藤英和		松田太源		100
	22:49	3	44:56	2	1:06:27	2	1:35:53	5	
			22:07	2	21:31	1	29:26	7	
G	柴田好明		板谷大史		岡本裕宏		志村俊人		85
	24:12	5	48:08	5	1:12:26	5	1:33:58	3	
			23:56	4	24:18	3	21:32	2	

※ご参考(小川さんより)

1区: 5.29km、2区: 5.29km、3区: 5.29km、4区: 5.12km

計測点はスタート&ゴールのゲート下、タスキのリレーゾーンでは無いので、各区間のタイムは、自分がタスキを渡したところから、次の走者がゲートをくぐるまでの時間も含まれます。



## ☆タイムトライアル結果

菅田橋～平子橋周回 1周・2.83km／2周・5.66km  
11.32 k m 2025.2.16

氏名	結果	ペース	順位
久保	42:48	3:47	1
小川	42:54	3:47	2
岡田	47:25	4:11	3
斉藤英	48:29	4:17	4
椛	50:10	4:26	5
小林亜	51:49	4:35	6
岸端	53:07	4:42	7
香山	54:07	4:47	8
中神	55:37	4:55	9
岡本	55:59	4:57	10
板谷	56:08	4:58	11
日面	57:59	5:07	12
田中慶	1:03:55	5:39	13

### 5.66 k m

氏名	結果	ペース	順位
柴田	27:02	4:47	1
ユディット	31:30	5:34	2

## ☆水曜練習 3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?)

★レース後はしっかり休養を取り、4月からの新シーズンに備えましょう。休養も練習のうちです！

★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)

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
2日		25km走		(参考:例会)
5日	ウイメンズ選手	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を上げたらgood!
	選手以外	①5000mT+rest+②400m×3本R(つなぎ400m)		第16回天白なんちゃって記録会。現状把握して次へつなげましょう。
9日		1000m×5本I		(参考:例会)
12日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	川名公園	レベティションです。1本づつトライアル感覚で。
	B	①3000mT+rest+②1000mT		
16日		10km申告タイム走		(参考:例会)
19日	A	①4000mT+rest+②200m×10本F(つなぎ200m)	川名公園	①で体を慣らし、②で刺激入れてフォームチェック
	B	②3000mT+rest+②200m×7本F(つなぎ200m)		
23日		野外走(滝ノ水公園)		(参考:例会)
26日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	川名公園	インターバルの鉄板メニュー そろそろ新シーズンを視野に入れてスピード付けていきましょう。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)		
30日		時間走		(参考:例会)

### ※記号説明

T:トライアル R:レベティション 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♪)