

走友

2025年4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

☆4月の例会メニュー

☆マラニックについて(5/25開催決定)

☆水曜練習4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。

☆4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
4月6日	花見ラン	
4月13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。
4月20日	タイム計測走 5kmもしくは10km	トラックシーズンに向けて自己記録を目指そう！
4月27日	野外走 牧野が池緑地(往復11km+コース1周3km)	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！
5月4日	時間走（最大）2時間 A 4:00～6:00/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！
5月11日	インターバル 3000m→2000m→1000m(レスト400mジョグ)	レストのジョグで心拍、呼吸を落ち着かせることを意識しよう。

☆マラニックについて(5/25開催決定)

開催日：2025年5月25日（日）

幹事：香山・尾上・板谷

係：小林（亜）・大橋・中神・志村・河村・石上（統）・石上（直美）・富永

参加費：3000円(交通費各自負担。入浴および食事代含む。会から補助後の金額。)

持ち物：スマホ(連絡を取れるようにサポートカーに預けず、マラニック時に携行のこと)

給水類、入浴グッズ(タオルレンタルは各自負担)、100円玉2枚(コインロッカー用)

※サポートカーに入浴グッズ、着替え等を預入可

コース：御嵩駅～中山道(御嵩宿～伏見宿～太田宿～鵜沼宿)～犬山城下町

～フラワーパーク江南～天風の湯(江南市)

見どころ：中山道(御嵩宿～伏見宿～太田宿～鵜沼宿)

犬山城下町

<https://inuyama.gr.jp/experience/detail/2/>

フラワーパーク江南

<https://www.kisosansenkoen.jp/~konankaki/>

集合場所・時刻

①36.5kmコース 名鉄・御嵩駅：7:49 (新可児7:38-御嵩7:49下車)

②27.2kmコース 名鉄・日本ライン今渡駅:9:10 (犬山8:52-日本ライン今渡9:10下車)

③15.0kmコース 鵜沼宿駐車場11:15 (新鵜沼10:59-鵜沼宿11:01 下車後、750m徒歩11分)

※最寄り駅は新鵜沼駅ではなく、鵜沼宿駅です。

入浴・食事

天風の湯 <https://www.tenpunoyu.jp/index.html>

入浴後、食事および90分飲み放題

解散予定時刻:16:00

江南駅まで徒歩1.8km または名鉄バスで移動後、帰宅。名鉄名古屋駅17時頃到着予定。

参加締切：5/18(日)例会まで

下記フォームに入力

<https://densuke.biz/list?cd=GtZaGZ9YVCDBYE6X>

ML、例会でも受け付けます



※会員外の方は参加費4500円で参加可能。

※食事せずに帰宅可。希望者はコメント欄へ記入。

※サポートカー同乗メンバー1名募集。希望者はコメント欄へ記入。

コース地図



集合場所詳細(鶉沼宿駐車場)



タイムスケジュール(エイド地点)

場所	距離	区間距離	AVE	区間時間	出発時刻	休憩	備考
御高駅	36.5				8:00		名鉄・御高駅7:49着
日本ライン今渡駅	27.2	9.3	7	1:05	9:15	0:10	合流ポイント 名鉄・今渡駅9:10着
太田宿中山道会館	24.2	3.0	7	0:21	9:46	0:10	
行幸公園	20.6	3.6	7	0:25	10:21	0:10	
鶉沼宿	15.0	5.6	8	0:44	11:25	0:19	合流ポイント 名鉄・鶉沼宿駅11:01着
木曽川犬山緑地	10.3	4.7	8	0:37	12:12	0:10	犬山城下町を通行
木曽川扶桑緑地公園	8.4	1.9	7	0:13	12:36	0:10	
国営木曽三川公園 フラワーパーク江南	2.8	5.6	8	0:44	13:30	0:10	
天風の湯	0	2.8	7	0:19	13:50		到着時刻

☆水曜練習4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 or 川名公園）

今月のコンセプト(標語?)				
★花粉ニモ負ケズ黄砂ニモ負ケズ私ハソウユウ者ニナリタイ、の気持ちで!!				
★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)				
★例会と水練は組み合わせての活用がよりgoodです。(同種のメニューが続かないようにしています)				
日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
(3月)30日		90分走		(参考:例会)
2日	A	①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×3本F(つなぎ200m)	瑞穂北	後半ダレないように。 大きなフォームを意識していきましょう。
	B	①1000m×3本I(つなぎ200m)+rest+ ②400m×2本F(つなぎ200m)		
6日		花見run		(参考:例会)
9日	A	①5000mT+rest+②400m×3本R(つなぎ400m)	川名公園	第13回ぐらいの天白なんちゃて記録会
	B	5000mT+jog		
13日		400m×12本I		(参考:例会)
16日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	川名公園	レペティションです。1本づつトライアル感覚で。
	B	①3000mT+rest+②1000mT		
20日		10kmTT		(参考:例会)
23日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	川名公園	尼練で1本づつ追い込みましょう。
	B	①1500m×2本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT		
27日		牧野池野外走		(参考:例会)
30日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(流し3本)	川名公園	忘れたころのペース走。偏りすぎてもいけません。 ペース感覚も維持しないとね♪
	B	①6000mP+rest+②200m×2本F(流し3本)		

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インバル F:流し(ウィンドスプリント) P:ペース走 B:ビルトアップ走。

※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♪)