

2025 年 5 月号

走友

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

☆5月の例会メニュー

☆マラニックについて(5/25 開催決定)

☆例会日誌より

☆水曜練習 5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。

☆ 5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 |
|------|---|---|
| 5/4 | 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! |
| 5/11 | 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 |
| 5/18 | 申告タイムトライアル 5kmもしくは10km | 時計を外して自分のペース感覚を確認 申告したタイムドンピシャを狙って走ろう! |
| 5/25 | 中山道 & 上街道マラニック 御嵩駅～中山道～犬山城下町～フラワーパーク江南～ 天風の湯(江南市) | ゴールを目指してのんびり、長い距離をみんなで ワイワイ走りましょう |
| 6/1 | 距離走 (最大) 20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー | ペース走です 集団で走りますので、一人でペース走するより走りやすいです |

☆マラニックについて(5/25 開催)

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 : 3,000 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～鶺沼宿)～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～鶺沼宿)

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

- ① 36.5km コース 名鉄・御嵩駅: 7:49 (新可児 7:38-御嵩 7:49 下車)
- ② 27.2km 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)
- ③ 15.0km コース 鶺沼宿駐車場 11:15 (新鶺沼 10:59-鶺沼宿 11:01 下車後、750m 徒歩 11 分)
※最寄り駅は新鶺沼駅ではなく、鶺沼宿駅です

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 4,500 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(鶴沼宿駐車場)



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 |
|--------------------|------|------|-----|------|-------|------|-------------------------|
| 御嵩駅 | 36.5 | | | | 8:00 | | 名鉄・御嵩駅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 | |
| 鶴沼宿 | 15.0 | 5.6 | 8 | 0:44 | 11:25 | 0:19 | 合流ポイント 名鉄・鶴沼宿駅11:01着 |
| 木曾川犬山緑地 | 10.3 | 4.7 | 8 | 0:37 | 12:12 | 0:10 | 犬山城下町を通行 |
| 木曾川扶桑緑地公園 | 8.4 | 1.9 | 7 | 0:13 | 12:36 | 0:10 | |
| 国営木曾三川公園 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 |

☆例会日誌より 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／4周・11.32km

10km(2.83km×4)

2025.4.20

| 氏名 | タイム | ペース (km) | 順位 |
|----|---------|----------|----|
| 岸端 | 53'19" | 4'42" | 1 |
| 中神 | 58'17" | 5'08" | 2 |
| 栴 | 58'19" | 5'09" | 3 |
| 岩田 | 1h3'25" | 5'36" | 4 |
| 河村 | DNF | — | |
| 岡田 | DNF | — | |

5km(2.83km×2)

| 氏名 | タイム | ペース (km) | 順位 |
|----|--------|----------|----|
| 岡本 | 29'22" | 5'11" | 1 |
| 平野 | 32'10" | 5'40" | 2 |

☆水曜練習 5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 もしくは 瑞穂北陸)

| 今月のコンセプト(標語?) | |
|--|--|
| ★走りやすい季節、身近な里山でクロカンがオススメです。筋力強化・バランス感覚を養いましょう。(オアシスの森・天白公園・滝の水緑地・大高緑地など) | |
| ★練習場所は急遽変更になる場合もあります。(天白グループライン参照) | |
| ★休養もしっかり取りましょう。まだシーズン本番は先です。 | |

| 日時 | グループ | メニュー | 場所(予定) | 記事 |
|--------|------|---|--------|---|
| 4日 | | 2時間走 | | (参考:例会) |
| 7日 | A | ①(600mT→つなぎ200mシ'ョク→200mT)×3set(set間つなぎ600m)+rest+②2000mT | 川名公園 | GWでなまり気味の体にKGメニューで刺激入れてシメましょう! 600走って200繋いで200走って600繋いで1setです 2種の距離を交互に走って負荷をかけます |
| | B | (600mT→つなぎ200mシ'ョク→200mT)×3set(set間つなぎ600m) | | |
| 11日 | | 3000m→2000m→1000m | | (参考:例会) |
| 14日 | A | ①4000mP+rest+②200m×10本I(つなぎ200m) | 川名公園 | ②ショートインターバルで刺激入れましょう |
| | B | ①3000mP+rest+②200m×6本I(つなぎ200m) | | |
| 18日 | | 10km申告タイム走 | | (参考:例会) |
| 21日 | A | ①5000mT+rest+②200m×3本F(つなぎ200m) | 川名公園 | 第16回ぐらいの天白なんちゃって記録会 暑くなる前に今の自分を知っておきましょう |
| | B | 5000mT+jog | | |
| 25日 | | 中山道&上街道マラニック(御嵩→鶯沼→犬山→江南) | | (参考:例会) |
| 28日 | A | ①1000m×5本(つなぎ200m)+rest+②400m×5本(つなぎ200m) | 瑞穂北 | やっぱり瑞穂だよな～ 瑞穂らしいメニューで♪スピード強化 |
| | B | ①1000m×3本(つなぎ200m)+rest+②400m×3本(つなぎ200m) | | |
| (6月)1日 | | 20km走 | | (参考:例会) |

※記号説明

T:トライアル R:レベテション 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♪)