

走友

2025年6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

☆6月の例会メニュー

☆新入会員紹介

☆申告タイムトライアル結果(2025.5.18)

☆御嵩宿～中山道～犬山～江南マラニック(2025.5.25)

☆水曜練習6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

6:30:菅田橋下

・給水は各自が必ず用意してきてください。

(参考) 10月～5月の例会集合時間は7:00です。

☆6月の例会メニュー(集合 6:30)

月日	例会練習メニュー	練習目的
6月1日	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、一人でするペース走より走りやすいです。
6月8日	5000m×2本 レペティション レスト10分	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！
6月15日	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
6月22日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5k+コース1周4.5k)	不整地ではバランス感覚を、上り下りで脚力を鍛えよう！
6月29日	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！
7月6日	距離走 (最大) 20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマイペースで。

☆新入会員紹介

みんなで楽しく走りましょう！



お名前	斉藤英和（さいとう ひでかず）さん
年齢	名古屋市昭和区在住 49歳
現在の走力	フルマラソン: 3時間20分30秒 (2025/4/20 かすみかうらマラソン)
コメント	ランナーとしての目標は2つ。ひとつはサブエガの達成。そしてもうひとつは世界7大マラソンすべてを完走し、「セブンスター」の称号を得ること。それらを目指して日々鍛錬中。



お名前	岩田 萌子（いわた もゆこ）さん
年齢	名古屋市緑区在住 42歳
現在の走力	ハーフマラソン1時間56分 (庄内緑地公園の小さな大会) フルマラソン: 4時間21分 (名古屋ウィメンズマラソン)
コメント	ラン歴1年半の初心者です。今シーズンはサブ4目指して頑張ります。トレイルランにも興味があります。イベント、参加も企画も大好きです。天白川走友会に出会えて嬉しいです♪よろしくお願いします^_^



お名前	岡田 慶吾（おかだ けいご）さん
年齢	名古屋市昭和区在住 44歳
現在の走力	フルマラソン: 2時間59分6秒 2025年1月 にしおマラソン
コメント	サブエガ、ウルトラ、トレイル、いろいろチャレンジしていきたいと思ってます。よろしくお願いします！

☆申告タイムトライアル結果(2025.5.18)

11.32km

順位	氏名	申告タイム	実タイム	タイム差	ペース
1	小川	43:24	43:16	-8	3:49
2	織田	54:40	54:51	11	4:51
3	石上統	54:42	54:19	-23	4:48
4	斎藤英	48:00	48:25	25	4:17
5	岡田	48:00	47:30	-30	4:12
6	中神	58:00	57:19	-41	5:04
7	前川	50:56	51:40	44	4:34
8	鏡味	53:00	53:55	55	4:46
9	栲	1:00:00	58:40	-1:20	5:11
10	松山	1:07:55	1:05:38	-2:17	5:48
11	松木	1:07:55	1:05:38	-2:17	5:48
12	日面	1:00:00	1:04:31	4:31	5:42
	斎藤幸	53:05	DNF		
	小林一	48:00	DNF		
	河村	51:00	DNF		
	尾上	46:13	DNF		
	石上直	1:02:16	DNF		
	平野	1:05:00	DNF		

5.66km

順位	氏名	申告タイム	実タイム	タイム差	ペース
1	小山	33:33	34:04	0:31	6:01

☆御嵩宿～中山道～犬山～江南マラニック(2025.5.25)

早朝には雨が上がり、総勢25名で実施しました。



名鉄・広見線



御嵩駅



日本ライン(木曽川)



うとう峠



鵜沼宿



犬山へ



曼陀羅寺公園

☆水曜練習6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）**日程・場所等はLINEで確認してください。**

今月のコンセプト(標語?)				
★猛暑はすぐそこ。脱水に要注意して短めに終わらせましょう。				
★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)				
★スピード重視期間です。来るべき秋冬シーズンに向けて基礎練習がんばりましょう。				

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
1日		20km走		(参考:例会)
4日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	川名公園	後半落ちていくことのないように。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)		
8日		5000m×2本R		(参考:例会)
11日	A	①8000mB(2000mごとに／5:40→5:10→4:40→フリー)+rest+②200m×3本(つなぎ200m)	川名公園	①設定は参考です。A・Bそれぞれ皆さんで話し合って決めてください。 徐々にペースアップして、ラスト2000はガチrunです。
	B	①6000mB(2000mごとに／6:20→5:45→フリー)+rest+②200m×3本(つなぎ200m)		
15日		10kmTT		(参考:例会)
18日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	川名公園	ペティションです。1本づつトライアル感覚で。
	B	①3000mT+rest+②1000mT		
22日		東山野外走		(参考:例会)
25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		
29日		90分走		(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♪）