

走友

2025年10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

☆10月の例会メニュー

☆定例総会のご案内

☆夫婦会員廃止案内

☆第48期会費入金のお願い

☆東濃駅伝開催日について

☆ミニ駅伝報告

☆水曜練習10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。

☆10月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
10月5日	東濃駅伝選考会（第2回） 男子8km 女子3km	東濃駅伝予選2回目。ターゲットタイムを設定して実力を出し切ろう！
10月12日	5000m×2本 レペティション レスト10分 （定期総会）	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！
10月19日	第6回 天白川マラソン ハーフ、10km、5km	今の実力を実戦形式で確認。このタイムを元に本番の目標タイムを決めよう！
10月26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！
11月2日	野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦	熱田神宮のスタートから1kmぐらいの所で大学駅伝を応援しよう！ 現地まで走って向かいます
11月9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。

☆定例総会のご案内

担当：小川、三森

日時：10/12（日） 9:30～11:30

※9月号の案内から変更となっております。

場所：中根コミュニティーセンター(中根公園横)

名古屋市 瑞穂区 白砂町4丁目144番地の1

第48期定期総会を行います。1年の行動予定に関する討議を予定致します。

詳細はメーリングリスト等で展開いたします。

※必ず徒歩または自転車で参加ください。(例会場近くです。駐車場ありません!)

※会場、あるいは、開催方法等の変更、があった場合は、都度ご連絡致します。

※飲み物(ペットボトル)のみ出します。経費節約のため軽食はお出ししません。



☆夫婦会員廃止案内

会長の小川です。

10月12日の総会に向けて役員間で会の運営について議論をしています。

その中で、会費についてのご提案です。

現在、夫婦で会員の方には優遇措置として、夫婦で5000円(1人当たり2500円)としています。運営費用の貯蓄分がやや減少傾向にあり、今後、物価高による更なるコスト増加が予想されます。

その様な中、会費収入の増加、一般会員との平等感を踏まえ、夫婦会員の会費制度を廃止したいと考えています。

総会にて承認されれば、即時実施(夫婦如何にかかわらず一律通常の会費4000円を徴収)する予定です。

ご周知いただき、総会にて賛否を伺います。ご意見あればお願いします。

☆第48期会費入金のお願い

担当：板谷

年会費は4,000円となっています。

○現金 10月の例会に持参ください。総会開催日(10/12)のお支払いにご協力ください。

○送金・振り込み 10月中に下記口座までご入金ください。

=====

◇ゆうちょ銀行口座からの送金

記号/12160 番号/61141791

名義/天白川走友会

=====

◇ゆうちょ銀行以外からの振込

ゆうちょ銀行 店番/218 普通預金 口座番号/6114179

名義/天白川走友会

=====

☆東濃駅伝開催日について

第72回中山道東濃駅伝競走大会の開催日が例年どおり11月中旬の

2025年11月16日(日) となっております。

参加予定の方はご予約ください。

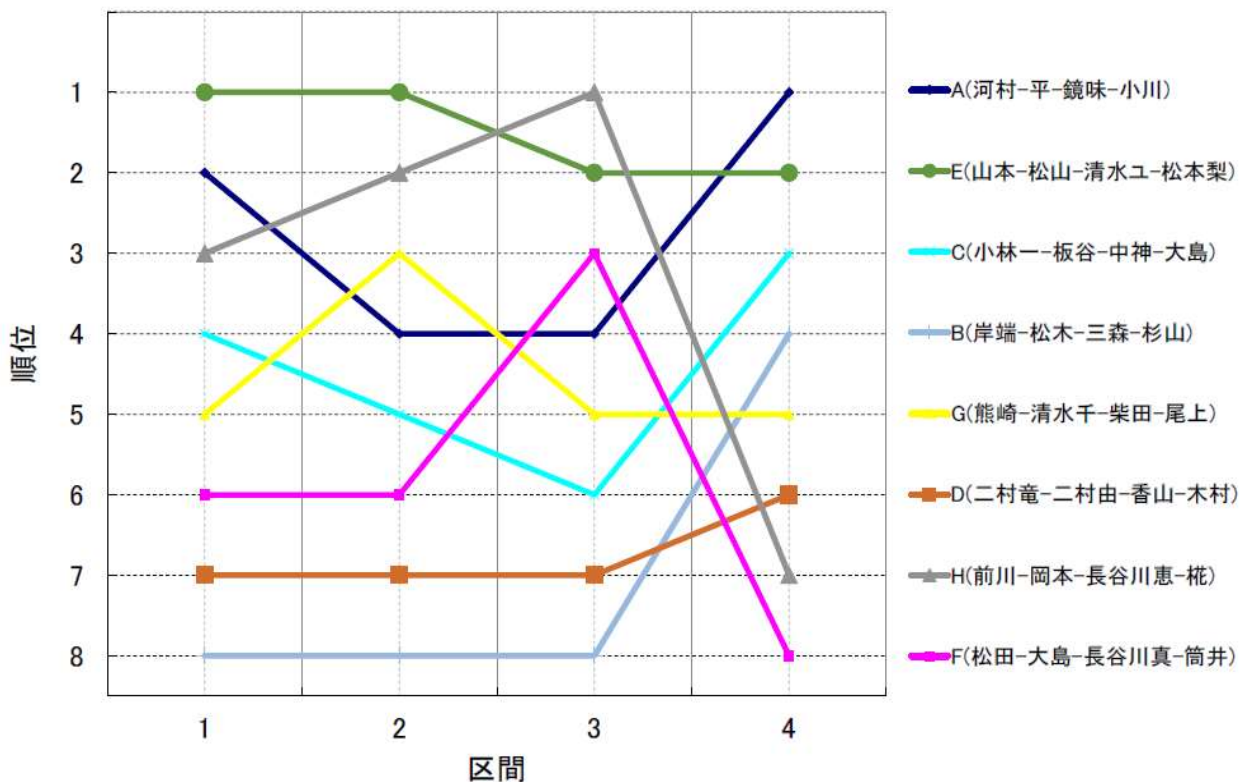
☆ミニ駅伝報告(2025.9.14)

毎年恒例のミニ駅伝を9/14に開催しました。去年に引き続きご近所クラブの日進RCの方々5名にも参加していただき、総勢32名、4区間、8チームで駅伝を戦いました。チームは最近の皆さんの例会の記録から、走力が均等になる様にチーム分けしたつもりです。いざ、スタート！1区はまだ入会して間もないEチームの山本さんが未知の実力を発揮してトップで襷渡し。2区は最短区間0.6km、ピンチヒッターで参加をお願いした清水さんの娘さん千晴さんが区間賞で微妙に差を詰める。3区は長谷川親子が区間1-2で各チーム抜きつ抜かれつ混戦模様。そして最終4区へ。

4区の襷渡しでは1位から8位まで結構な差が開きましたが、最長区間3.8kmでいろいろドラマがありました。1位で襷を貰ったHチームの柊さん、かわいそうなくらい抜かれてしまいました(^^;) 2位で襷を受けたEチームの松本梨央ちゃん、中盤からトップに立つも逃げ切れるか！光る走りを見せたのが最下位で襷を受けたBチームの杉山さん(日進RC)、一気に4人を抜いて4位まで浮上。そして優勝は?!....済みません。チーム分けをした私本人が最後梨央ちゃんを抜いて優勝してしまいました<m(__)m>

ミニ駅伝の後は菅田橋での打ち上げ。日進RCの方々とも懇親を深め、楽しい1日でした！

(小川)



天白川走友会ミニ駅伝大会(2025/9/14)

順位	チーム名	1区(3.2km)		2区(0.6km)		3区(2.0km)		4区(3.8km)	
		選手名 通過時間 区間時間	順位 順位	選手名 通過時間 区間時間	順位 順位	選手名 通過時間 区間時間	順位 順位	選手名 通過時間 区間時間	順位 順位
1	A	河村		平		鏡味		小川	
		12:40	2	15:05	4	23:57	4	0:37:30	1
			2	02:25	4	08:52	6	13:33	2
2	B	岸端		松木		三森		杉山(日)	
		14:00	8	16:33	8	24:56	8	0:38:26	4
			8	02:33	8	08:23	4	13:30	1
3	C	小林一		板谷		中神		大島(日)	
		13:00	4	15:20	5	24:28	6	0:38:21	3
			4	02:20	3	09:08	7	13:53	3
4	D	二村竜		二村由		香山		木村(日)	
		13:42	7	16:11	7	24:38	7	0:39:11	6
			7	02:29	6	08:27	5	14:33	4
5	E	山本		松山		清水ユ		松本梨	
		12:12	1	14:40	1	22:56	2	0:37:39	2
			1	02:28	5	08:16	3	14:43	5
6	F	松田		大島(日)		長谷川真		筒井(日)	
		13:13	6	15:42	6	23:53	3	0:40:52	8
			6	02:29	6	08:11	2	16:59	7
7	G	熊崎		清水千		柴田		尾上	
		13:08	5	14:47	3	24:10	5	0:39:05	5
			6	01:39	1	09:23	8	14:55	6
8	H	前川		岡本		長谷川恵		柊	
		12:41	3	14:43	2	22:17	1	0:39:31	7
			3	02:02	2	07:34	1	17:14	8



優勝 Aチーム



2位 Eチーム



3位 Cチーム



4位 Bチーム



5位 Gチーム



6位 Dチーム



7位 Hチーム



8位 Fチーム



サポーターのみなさん



区間賞のみなさん



スタート



レース後、菅田橋下で打ち上げ

☆水曜練習10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?)		
★中山道駅伝に向けて調子上げていきましょう。実戦練習。		
★トラックレースでスピード・集団走の感覚を養うのも有効です。		
★練習場所については直前に変更になる場合もあります。		
天白グループラインにてご確認ください。		

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
(9月)28日		中山道駅伝選考会1回目	例会場所	(参考:例会)
1日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	川名公園	①後半ダレないように。
	B	①400m×6本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT		①後半ダレないように。
5日		中山道駅伝選考会2回目	例会場所	(参考:例会)
8日	A	((①3000m+rest+②2000m+rest+③1000m)R	川名公園	1本づつ抜かずに走りましょう、レペティションです。
	B	((①3000m+rest+②1000m)R		1本づつ抜かずに走りましょう、レペティションです。
12日		5000m×2本R	例会場所	(参考:例会)
15日	A	①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)	川名公園	涼しくなっていよいよホントの?ペース走!!
	B	①6000mP+rest+②200m×2本(つなぎ200m)		
19日		第4回天白川マラソン	例会場所	(参考:例会)
22日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	川名公園	尼練で1本づつ追いこんでスピードを意識。
	B	1500m×3本R(つなぎ500m)		尼練で1本づつ追いこんでスピードを意識。
26日		東山野外走	例会場所	(参考:例会)
29日	A	12000mP	川名公園	長めのペース走でスタミナ作りです。
	B	8000mP		

※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♪)