

2025 年 11 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
- ☆11 月の例会メニュー
- ☆10 月大会報告(ご報告いただいた方のみ)
- ☆第 48 期会費入金(※11/末)
- ☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス 2026 in モリコロパーク(※11/23)
- ☆第 48 期主要行事予定と係
- ☆第 48 期定期総会
- ☆東濃駅伝予選
- ☆天白川マラソン結果
- ☆筋トレメニューVol.2〜キャット&ドッグ、足首回し〜
- ☆水曜練習 11 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

☆11 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
11/2	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
11/9	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
11/16	例会休み 東濃駅伝	選手も応援も一丸となって頑張ろう！
11/23	野外走 東山1万歩コース (往復 10.5k+コース 1 周 4.5k)	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！
11/30	時間走 (最大) 1.5 時間 A 4:00 ~ 6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	本命マラソンに向けてスピード持久力の養成
12/7	距離走 (最大) 30km A 4:00 ~ 6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	本命マラソンに向けて持久力強化

☆10 月大会報告(ご報告いただいた方のみ)

氏名 (ニックネーム)	出場したマラソン大会名	出場種目	開催日	目標タイムは？	完走タイム	レースを終えた感想を教えてください。
清水ユカリ	いわて盛岡シティマラソン2025	フルマラソン	2025/10/19	サブ4	3時間38分	PB更新！27kmまでの向かい風と上り坂、35km過ぎてからの激坂が辛かった！
岡田慶吾	金沢マラソン	フルマラソン	2025/10/26	サブ3	3時間10分47秒 (ネット)	20km手前位から足摺り気味で騙し騙し回復を願いながら走り続けたものの、30km以降はゴールまで摺ってる脚を動かし続けるので精一杯の苦しいレースでした。振り返るとシューズの慣らし不足が脚摺りに繋がったかもしれません。11月の神戸でサブ3再チャレンジします。
田原弘樹	金沢マラソン2025	フルマラソン	2025/10/26	サブスリー	3時間15分	雨の中、25キロから足が摺ってしまい厳しいレースになりました！
コウタロウ	しまだ大井川マラソン	フルマラソン	2025/10/26	サブ3.5	3時間48分	初サブ4達成しました！ただ目標には遠く届かず。次の自分に期待です！！
志村俊人	しまだ大井川マラソン	フルマラソン	2025/10/26	サブ3.5	3:20:16	走り始めはペースが上がらず、3:30の集団に抜かれ、はるか前方に見えなくなりましたが、徐々に走れるようになりました。順調にビルドアップし、気持ち良く抜いて、最後まで頑張れました。8月と9月の走行距離600kmは裏切りませんでした。

☆第 48 期会費入金のお願い

担当: 板谷

○年会費は一般会員 4,000 円

一般会員 4,000 円/名を下記の口座にお振り込みいただくか、**11 月中の例会**にて板谷までお支払いください。昨年期までの夫婦会員制度は廃止され、今期よりご夫婦による会員様も一般会員同様 4,000 円/名となります。

=====

◇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

=====

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス 2026 in モリコロパーク

○会行事として参加するメ〜テレマラソンが開催されます。

担当: 前川、板谷 募集締切り: **11/23(日)**

開催日: 2026 年 2 月 8 日(日)

会場: 愛・地球博記念公園(モリコロパーク/愛知県長久手市)

参加種目: 20kmリレー駅伝(約 5km×4 人=1 チーム)

スタート時間: 20kmリレー駅伝 13:30

参加者: 150 チーム

※選手として参加される方は参加費として一人 **2,000 円**ご負担いただきます。

☆第 48 期主要行事予定と係

第 48 期(2025.10.01～2026.09.30)主要行事予定と係り(敬称略、順不同)

総会に欠席された方で、係りの希望のご連絡を頂いてない方は、役員にて振り分けいたしました。

日程	行事	幹事	係り
11/16	東濃駅伝	小川・三森	木下・長谷川友・平 小林丈・山本・石上統・石上直
12/21	さよならラン	三森・斉藤ヒデ 前川	二村竜・二村由・伊熊・鏡味 斎藤幸・織田・田中慶 岡田・宮園啓
1/1	新年走り初め会	香山・尾上	松山・小山・清水・松本 熊崎・成田・横山・富永
2/8	メーテレリレー駅伝	板谷・前川	長谷川富・長谷川真・久保 川邊・平野・松木・栂
5 月 or 6 月	マラニック	香山・尾上 板谷	小林亜・中神・志村・松田 河村・日面・岩田
9 月	ミニ駅伝	小川・斉藤ヒデ	岡本裕・柴田・丸谷・小林一 岸端・阿部・ユディット 高須隆・高須里・田原

※各行事のリーダーは、幹事が担当します。

係りで都合の悪い方は会員同士で交代して報告して下さい。

☆第 48 期定期総会

第 48 期定期総会議事録 香山記

日時 2025 年 10 月 12 日(日) 9 時 30 分～10 時 30 分

場所 中根コミュニティーセンター

出席者 36 名

先日お亡くなりになられた藤本さんのご冥福をお祈りして黙祷。

退会者あいさつ

中村さん:23 年間ありがとうございました。

甘粕さん:これからもお目にかかると思いますのでよろしくお願いいたします。

1. 開会宣言 小川さん 議長選出→三森さん

2. 会長あいさつ 小川さん

残念ながら退会される方もいらっしゃいますが、新たに入会された方も多くいらっしゃいます。

みんなで楽しく走りましょう。

3-1. 新役員選出

会長 小川 博史 代表、運営全般、副コーチ／HP・ML 管理

副会長 三森 薫 会長補佐、総務

副会長 香山 智之 会長補佐

会計 板谷 大史 会費の管理、予算および決算書の作成

幹事 尾上 稔 コーチ、例会運営、メニュー作成

幹事 前川 敦 会報編集担当

幹事 ◎斉藤 英和 会報編集担当

会計監査 香山 智之(兼) 会計監査

退任

田中 慶二郎※

◎新役員あいさつ

・斉藤さん

名古屋に赴任して天白川走友会が心の支えになりました。今後一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします

※退任役員あいさつ

・田中さん

退会するわけではありませんので、今後もよろしくお願いいたします

3-2. 第 46 期会計報告 板谷さんより資料に沿って報告。田中さんより会計監査報告
質疑応答なきことをもって、第 46 期会計報告は承認された

3-3. 第 48 期計画

会計方針について(小川さん)

プール金は、増減がなく、予期せぬことへの対応として 5～10 万円がベストと考えている。納入した
会費は現役の人が使う形が好ましい

板谷さんより、予算案の説明

(ミニ駅伝の勉強会については、会の会計とは切り離すべきとの指摘あり)

Q 一般 50 名の根拠は？

A 若干の会員増を見込んでキリの良い人数とした。

行事の位置づけ(小川さん)

・メ～テレ駅伝:速い遅い関係なくみんなで楽しむ。

・東濃駅伝:速い人をみんなで応援する。

・天白川マラソン:例会メニューの位置づけ。コロナで大会がないときに始めた。

今年日進 RC、名城 RC にも声をかけた。大会を盛り上げる一体感も期待。

タイム計測係を個別にお願いするかもしれないのでよろしく。不手際のないように、ゴールした人に
数字を書いた付箋を渡す方式を考えている。

<意見>

東濃駅伝は、女子は参加しておらず、参加している男子でも盛り上がりに欠けるように思うので来年
以降のやり方を考えた方がよいのではないか。

女子も参加しやすいように、日進 RC や名城 RC との連携を考えてもよいのではないか。

小川さん:大会自体も盛り上がりに欠けている面がある。会としては、上位に入ると応援との相乗効
果での盛り上がりを期待。大会が存続する限り参加したい。

3-4 議題および報告

・会員の増減は微減傾向

・夫婦会員制度廃止について

小川さん:位置づけが不明確であること、一般会員との公平性から廃止としたい。

<意見>

多少の優遇はあってもよいのではないか。

昔はさよならランの手伝いのために女性が夫婦会員となるケースがあった。

女性会員を増やすためには良い制度ではないか。

→夫婦会員制度の廃止について、挙手の結果、賛成多数で廃止と決定。

※会員の方の会費は一律 4000 円。

・SNS について

会の HP から会の Facebook にいけるようにした。ただし、登録している人にしか見えない。ML よりも LINE の方が手軽なので、新しくグループを立ち上げた。登録されていない方は、ご連絡ください。

年齢層が低くなるほど、Instagram の利用率が高い。

→ 今後は例会などで集合写真を撮影。LINE グループに写真を上げるので、Instagram をやっている方は、#天白川走友会をつけて発信してください。

※顔出し NG の方は、集合写真に入らないようにしてください。

・その他

(1) さよならランが松阪マラソンと重なっているので、ずらせないか？

→ 1週間前は東海ハーフ、1週間後は 12/28 で多忙な方が多いため今年は難しい。

例年、最後の日曜日は休会としている。

(2) 練習メニューについて

例会場は日射しを遮るものがないので夏場の練習はきつい。夏は東山野外走にしてはどうか？

→ 野外走は行き帰りが遠いという問題がある。無理しないで走る対応をお願いしている。

(3) 会報について

前川さん：会報充実のためにご意見いただきたい。

大会報告を寄稿していただけるとよいと考えている。

(4) HP について

小川さん：会の HP から個人ページへのリンクを考えている。

先ほど話題になった Instagram ヘリンクし、会の魅力の発信につなげたい。

(5) 大会参加時について

昔は大会の着替え場所などの場所取りなどをしていた。そういうことをしてもよいのではないかな？

→ 大会報告だけでなく、これから参加する大会の情報共有もしていきましょう。

以上

★東濃駅伝選考会

タイム1回目：9/28 計測、タイム2回目：10/5 計測、8km のベストタイムで選手を選出
選手に選考された方は、怪我等に注意しながら、当日に向けて調整をお願いします。

東濃駅伝 予選結果

順位	氏名	タイム1	タイム2	ベストタイム	ペース	選手
1	久保	0:29:09	0:29:27	0:29:09	0:03:39	正
2	小川	0:29:29	0:34:49	0:29:29	0:03:41	正
3	岡田	0:31:29	-	0:31:29	0:03:56	-
4	木下	0:31:36	-	0:31:36	0:03:57	正
5	斉藤英	0:32:11	0:33:47	0:32:11	0:04:01	正
6	山本	0:32:29	0:32:20	0:32:20	0:04:03	正
7	日面	0:33:58	0:32:44	0:32:44	0:04:05	正
8	小林一	0:34:15	0:33:22	0:33:22	0:04:10	補
9	志村	0:35:13	0:33:23	0:33:23	0:04:10	補
10	河村	0:35:42	0:35:26	0:35:26	0:04:26	補
11	熊崎	DNF	0:35:44	0:35:44	0:04:28	
12	栴	-	0:36:07	0:36:07	0:04:31	
13	二村竜	-	0:36:17	0:36:17	0:04:32	
14	三森	0:36:36	-	0:36:36	0:04:35	
15	前川	-	0:37:57	0:37:57	0:04:45	
16	中神	-	0:38:53	0:38:53	0:04:52	
17	斎藤幸	DNF	0:39:18	0:39:18	0:04:55	
18	岡本	-	0:39:33	0:39:33	0:04:57	
19	松木	0:41:42	0:40:44	0:40:44	0:05:06	
20	板谷	0:41:18	-	0:41:18	0:05:10	
21	平野	0:42:44	-	0:42:44	0:05:21	
	尾上	DNF	DNF	-	-	
	ユディット	-	DNF	-	-	

小川会長から駅伝の区間配置は下記のとおり決めました。

第1区(恵那～武並)	9.4km	久保
第2区(武並～釜戸)	4.8km	日面
第3区(釜戸～瑞浪)	7.6km	木下
第4区(瑞浪～土岐)	8.7km	小川
第5区(土岐～核融)	5.3km	斉藤英
第6区(核融～多治見)	5.1km	山本
補欠1	小林一	
補欠2	志村	
補欠3	河村	

☆天白川マラソン結果

ハーフ

No	氏名	タイム	順位
1	小川博史	1:21:14	1
2	小田恵梨	1:21:14	2
3	西川勲	1:22:49	3
4	緒方翔	1:28:54	4
5	北村幸一郎	1:30:16	5
6	杉山洋平	1:33:12	6
7	山本	1:33:29	7
8	尾上稔	1:33:54	8
9	小林一彦	1:35:05	9
10	筒井亜由子	1:35:05	10
11	前川敦	1:36:14	11
12	志村俊人	1:39:24	12
13	織田健一郎	1:40:44	13
14	鏡味佐代子	1:41:33	14
15	板谷大史	1:52:40	15

10km

No	氏名	タイム	順位
1	中島三智	41:13	1
2	佐藤彰好	41:45	2
3	横田昌弘	44:12	3
4	三森薫	44:34	4
5	梶宏一	44:43	5
6	二村竜彦	45:21	6
7	中島菜穂	46:58	7
8	岡本裕宏	49:05	8
9	川邊節子	59:13	9

5km

No	氏名	タイム	順位
1	岡田慶吾	20:00	1
2	二村由美	26:00	2
3	佐藤道代	27:03	3
4	ユディット	27:40	4
5	松本省吾	36:26	5
6	横山宜祥	47:18	6

「☆筋トレメニューVol.2～キャット&ドッグ、足首回し～」

キャット&ドッグ編 目的

筋トレ/柔軟性/フォーム作り/その他

- ・肩甲骨の外転と内転、広背筋の柔軟性を高めるトレーニング

ランニングに対しての効果

- ・ランニング時の上半身の正しい姿勢（骨盤前傾の姿勢保持）
- ・肩甲骨の柔軟性の向上により、腕振りの正しい位置の保持

関係する部位

- ・広背筋、脊柱起立筋、胸椎の柔軟性、骨盤の前傾

要領



ポイント

- ①四つん這いになり、腕、脚の位置を家の大黒柱のように、しっかり均等に保つ。
- ②猫のように体を丸める。（腹筋に力を入れて、頭とお尻の穴を近づける感覚、5秒）
- ③犬の吠える姿勢のように、頭を上げて、肩甲骨を内側に締めて、下げる。骨盤と肩甲骨をできるだけ近づける。（5秒）

回数・頻度

5回×3セット・毎日

YouTube 動画リンク

<https://www.youtube.com/shorts/7zD31SL7XOs>

足首回し編 筋トレ(柔軟性)フォーム作り/その他

目的

- ・足関節周辺の筋肉を回すことにより柔軟性を高める

ランニングに対しての効果

- ・足首周りの筋肉の柔軟性が上がることにより、厚底シューズの効果を得られる
- ・足首周りの筋肉の柔軟性が上がることにより、厚底シューズによるけがの予防につながる

関係する部位

足関節周り

要領



ポイント

- ① 膝に手を当てて、足を伸ばす
- ② 足首を、外回しにゆっくり回す
- ③ 自分の苦手な足を重点的に回す

回数・頻度

毎日、走る前に左右×5回程度

YouTube 動画リンク

<https://www.youtube.com/shorts/gjsvGRDQOxg?feature=share>

☆水曜練習 11 月メニュー ※有志による自主練習会
毎週水曜日午後7時～

天白川走友会水曜練習メニュー(11 月分)

今月のコンセプト(標語?)	
★水曜練習は自由参加・自己責任です。どなたでも気軽に参加ください。	
★いよいよ中山道駅伝！調子上げていきましょう。	

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
2日		野外走(全日本大学駅伝観戦)	例会場所	(参考:例会)
5日	A	①1000m×7本I(つなぎ400m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	川名公園	10日前!!駅伝に向けて追い込みポイントです。
	B	①1000m×5本I(つなぎ400m)+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)		秋のシーズン控えてのスピード強化！
9日		400m×12本I	例会場所	(参考:例会)
12日	駅伝選手	5000mT+jog	川名公園	最終調整。追い込みすぎないように!レースペースを意識して走りましょう。
	AB共通	①5000mT+rest+②400m×3本R(つなぎ200m)		第18回天白なんちゃって記録会♪
16日		中山道駅伝		
19日	A	12000mコントロール走 (1000m5分→3000mTT→2000m4分半→1000m5分→2000m4分半→3000mTT)	川名公園	新メニュー！ネットで探しまくってヒットしました。 KK選手(世界陸上マラソン7位)がやったものを水曜練習用アレンジしました。 名付けてOSメニューです。皆様のご意見で改良していきましょう。
	B	10000mコントロール走 (1000m5分45→3000mTT→2000m5分15→1000m5分45→3000mTT)		
23日		東山野外走	例会場所	(参考:例会)
26日	A	①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)	川名公園	マラソンに向けてペース感覚を戻していきましょう。
	B	①6000mP+rest+②200m×2本(つなぎ200m)		
30日		90分走	例会場所	(参考:例会)

T:トライアル R:レベティオン 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♪)