

# 走友

編集・発行/天白川走友会編集委員

## <新年のご挨拶>

新年あけましておめでとうございます。

令和8年の新春を迎えるにあたり、会長として一言ご挨拶申し上げます。

昨年を振り返りますと、長年会を支えてくださった長老の方々が退会されたり、悲しい別れもあったりと、寂しさを感じる場面もありました。一方で、毎年少しずつ新しい仲間が増えていることも事実です。長く天白川走友会にいますと、年代ごとに個性豊かな方々が集まり、その時々のカラーを出しながら活動できることが、この会の魅力だと思います。

また昨年は、例年に比べて体調を崩される方が多かったように思います。猛暑の影響もあったのかもしれませんし、年齢を重ねると避けられない部分もありますが、皆さんには今一度健康に気を配り、無理をしそうなときは、ほんの少し頑張る気持ちで走っていただければと思います。それが健康で長く走り続けるための秘訣だと思います。

さて今年ですが、新しく入会された方々も元気で意欲のある方が多いように思います。今年の東濃駅伝では、年長者と若いメンバーがお互いに刺激し合いながら、チーム全体のレベルアップが期待できそうです。また、久しぶりにサブスリーのお祝い会なども、該当者がいれば是非やりたいと思います。

もちろん、速く走ることだけが目的ではありません。さまざまな行事にもみんなで参加し、天白川走友会と一緒に盛り上げていきましょう。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

天白川走友会  
会長 小川博史

### ～目次～

- ☆集合場所のお知らせ
- ☆1月の例会メニュー
- ☆12月大会報告(ご報告いただいた方のみ)
- ☆2025年MVP
- ☆メ～テレ駅伝2026について
- ☆2025年振り返りと2026年抱負
- ☆水曜練習1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 : 臨時の集合場所として、平子橋下のトイレ付近

菅田橋周辺の河川工事に伴い、集合場所が変更になっています。ご注意ください。

集合場所: 平子橋から上流へ約50m 右岸河川敷砂場付近(瑞穂区側)(次頁参照)。  
お間違い無きようよろしくお願いします。

・給水は各自が必ず用意してください。

(参考)6月～9月の例会集合時間は6:30です

## <臨時集合場所>



### ☆ 1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                                  |
|------|---|---------------------------------------|
| 1/1  | 走り初め 申告タイム<br>5kmもしくは10km                     | 一年の計は元旦にあり<br>申告タイムで今年の運を占おう!         |
| 1/4  | 時間走(最大)2時間走<br>A4:00~6:00/km(ペースは参加者内で)Bフリー   | 2月、3月の本命マラソンに向けて<br>スピード持久力の養成        |
| 1/11 | インターバル<br>1000m×5本(レスト3分~4分/400m)             | 心肺機能強化 5本とも自分が決めたタイムで行こう。レストは400m ジョグ |
| 1/18 | タイム計測走<br>5kmもしくは10km                         | シーズン後半戦に向けて速いペースを身体に覚えさせよう            |
| 1/25 | 野外走<br>東山1万歩コース(往復 10.5km+α)                  | 不整地ではバランス感覚を、<br>上り下りで脚力を鍛えよう!        |
| 2/1  | 距離走 (最大) 30km<br>A4:00~6:00/km(ペースは参加者内で)Bフリー | マラソンシーズンも大詰め 心肺機能を高めてレースでの余裕を作ろう      |

★12月大会報告(ご報告いただいた方のみ)

| 氏名     | 出場大会名                    | 開催日        | 目標タイム                | 完走タイム                      | レースを終えた感想  |
|--------|--------------------------|------------|----------------------|----------------------------|--|
| 川邊 節子  | つくばマラソン<br>フルマラソン        | 2025/11/23 | 4時間30分               | 4時間38分                     | 今回のレースは、珍しく特に痛い箇所もなく、風邪も引かず、天候も程よい曇りで、コンディションだけは良かったのですが、やはりフルマラソンは大変でした。30kmから4時間半のペーサー集団に最後まで付いて行くつもりでしたが、ラスト3キロぐらいで足が攣り、そこからは歩いたりゆっくり走ったりでした。色々と反省点ばかりです。 |
| 志村俊人   | ナゴヤアドベンチャーマラソン<br>フルマラソン | 2025/11/30 | 3:18:59              | 3:17:28                    | 2週前と1週前に42キロ走り、足の甲を痛めたようなので5日間完全休養して臨みました。   |
| 尾上     | 防府読売マラソン<br>フルマラソン       | 2025/12/7  | 3時間10分切り             | 3時間12分58秒                  | まあまあいい感じでスタートしましたが、3キロ地点で大転倒！さすがに防府まで来て3キロでリタイアは忍びなく、両膝強打し流血しながら気合いで完走しました。  |
| 松木よしみ  | 東海ハーフマラソン                | 2025/12/14 | 1時間56分<br>(5分30秒ペース) | 1時間48分52秒                  | 自己ベスト更新出来ました！練習の成果が出て嬉しいです。  |
| カズ     | 東海ハーフマラソン                | 2025/12/14 | 1時間30分               | 1時間32分3秒                   | 絶好のコンディションの中、今の自分の走りをしたので満足はしていないですが、納得しています。今の自分のチカラがよくわかったので次に活かします。   |
| 松田太源   | 東海ハーフマラソン                | 2025/12/14 | 1時間30分<br>切る         | 1時間30分31秒                  | 結果としては90分切れませんでしたが、走力が大分戻ってきました。後半、スピードが上がらなかつたのでそのための練習が必要だなと感じています。  |
| 田原弘樹   | ホノルルマラソン2025<br>フルマラソン   | 2025/12/14 | 6時間                  | 6時間17分                     | 初めての海外マラソンでホノルルを走ってきました。直前にウイルス性の疾患に罹ってしまい、渡航できるかも危うい状態でしたが、何とか完走することができました。当日は雨でしたが、海外マラソンの雰囲気を堪能することができました。人生で一度は走ってみたかったホノルルマラソン、皆様も是非トライしてみてください。        |
| 平 由美   | 東海ハーフマラソン                | 2025/12/14 | 2時間切り                | 1時間57分24秒                  | 直前まで目標タイムでなかなか走れなかつたので無理だと思っていたのですが、何とか2時間切りができるとても嬉しかったです。ですが改めて厳しさも痛感しましたので次のレースに向けて心入れ替えてまた頑張りたいと思います。  |
| 平野裕司   | 東海ハーフマラソン2025            | 2025/12/14 | 1時間50分<br>切り         | 1時間48分26秒                  | 約2年振りのハーフマラソン。会場に来てくれた応援のお陰で無事完走し、タイム目標も達成することができました。その一方で、キロ5の壁の厚さに悩まされています。とりあえず今シーズンはこのペースでハーフを、来シーズンはフルを走るように頑張ります。                                      |
| 鏡味 佐代子 | 東海ハーフマラソン2025            | 2025/12/14 | 1時間35分<br>ギリ         | 1時間37分47秒<br>女子60年代別<br>2位 | 応援ありがとうございました、まあまあ頑張りました!!   |

## ★2025年MVP

2025年MVPは三森さんに決定いたしました。おめでとうございます。

～三森さん～

フル、ハーフともに自己ベスト更新

フル(3:26:56 ウィメンズ)

ハーフ(1:37:42 犬山ハーフ)



## ★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2/8に開催されます。

担当リーダー:前川・板谷

担当者:長谷川(富)・長谷川(真)・久保・川邊・平野・松木・樺

選手:小林カズさん、田原さん、三森さん、長谷川真由美さん、岡田さん、川邊さん、板谷さん、志村さん、岡本さん、松山さん、松木さん、小川さん、中神さん、山本さん、平さん、二村竜彦さん、二村由美さん、久保さん、斎藤英和さん、鏡味さん、小山さん、樺さん、清水さん、前川(24名)  
11月末に締め切り6組エントリーしました。

開催日:2026年2月8日(日)

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:250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円を板谷さんにお渡し頂きますようお願いします。

1/1走り初め、1/4、1/11例会に持参をお願いいたします。

## ★2025年振り返りと2026年抱負(1/2)

| 氏名(フルネーム) | 2025年振り返り<br>(よかったです、残念だったこと等)                              | 2026年抱負                           |
|-----------|---|-----------------------------------|
| 宮園啓一      | 今年も体調がイマイチで挑戦できなかつた   | 来年こそ体調を整えて挑戦したい                   |
| 小林カズ      | 大きなケガ、故障、病気もなく5200km走れたことが良かった。その割に思ったほど質を上げられなかつたことが残念でした。 | 70代別大マラソン完走を目指して、シニアランを質・良とも極めたい。 |
| 松山よし子     | 藤本さんの突然の、お別れは悲しかつたです。私自身も不整脈再発で中々、思う様に走れませんでした。             | 走れる喜びを実感しながら走りたいと思います。            |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| 尾上 稔      | とにかくランニングへのモチベーションが上がらず、だらだらとジョグだけこなす毎日。東濃駅伝予選会すら2回ともDNFの散々な1年でしたが、激しく転倒したつとも完走できた防府読売マラソンをきっかけに、流れを取り戻せそうです。  | 東濃駅伝予選会通過 & 5年ぶりのサブ3復帰   |
| リケン・ユディット | 春には股関節の怪我をしていて、残念でした。9月28日にはドイツでインシュタインマラソン(ハーフ)が走れて、嬉しかったです。  | 怪我なしでトレーニングできるように。   |
| 成田暁穂      | あえて言えばほぼ健康で過ごせたことが良かった。  | トレーニングして健康に過ごしたい。例会にもときどき参加します。よろしくお願いします。                       |
| 日面 彰一     | 11月の駅伝までは大きな故障も体調不良もなく、順調に走れたシーズンでした。  | ハーフMの強化！かな？  |
| 平野裕司      | 2シーズン振りにハーフマラソンを完走してきたこと。  | 8シーズン振りにフルマラソンを完走したいです。目標はサブ3.5(これも8シーズン振り)！                     |
| 岩田萌子      | ウィメンズマラソンに出場&完走できたことが嬉しかったし楽しかったです。その後、自分や家族の都合で走る時間がなくなり、今は超インドア生活になりました。   | 3月の緑区学区対抗駅伝に向けて、また少しづつ走り始めたいと思います。                               |
| 板谷 大史     | 万全の準備が出来て臨んだつくばマラソンだったが、後半大失速してしまった。   | もう一度ゼロベースで最初から走り込み、リベンジを果たしたい。つくばの借りはつくばで返す！                     |
| 川邊 節子     | 反省は、2月に踵骨疲労骨折をしてしまった事です。良かった事は、疲労骨折完治後は、特に怪我なく走れた事です   | 2026年は、タイムよりも先ずは1年を通して走り続ける事ができるように整えていきたいです。                    |
| 山本 晃太郎    | 先輩方から刺激をもらって記録が伸びていった楽しい1年でした  | ランニングが趣味になれたのでサブ3を狙える走力をつけたいです                                   |
| 斉藤英和      | 良かったことはフルの自己ベストを2回更新できました。残念だったことはスピード練習がほとんどできなくてスピード面で伸び悩んだこと。   | どんなに忙しくても週に1回はスピード練習をサボらずやる                                      |
| 松田太源      | 2025年の前年10月から約7ヶ月間、足底筋膜炎に悩まされほぼ走れない日々が続きました。自分でもそこまで長期間になるとは思っていませんでした。おかげで先シーズンのマラソンはほぼDNSになってしまいとても、悔しいシーズンとなりました。梅雨前くらいから少しづつ走れるようになり、ようやく走力も戻ってきました。走れること自体がとても幸せだと感じています。 | あまり無理はせず、休むときはしっかり休もうと思います。練習にもメリハリをつけて疲労を残さないようにして、いい加減サブ3しないと… |
| 小川博史      | 良:3月ソウルマラソンで久しぶりに2時間40分を切れた！ 残念:11月ニューヨークマラソンで力を出し切れなかった   | 5月ケープタウンでニューヨークの無念を晴らす！  |
| 岡本 裕宏     | 良かったこと。目標の3:50切りを達成できたこと。残念だったこと。ふくらはぎの肉離れで、3ヶ月ほど、走れなかつたこと。  | 怪我せずに、今年の自分の記録を超えたいた。  |
| 小山 文江     | 年明け早々に転んで年間数回の転倒。しかし今年最後のレース東海ハーフは無事完走できたのでホットしました。9月に他界されたOB藤本さんが見守っていてくれたからかな？マラソンは一人で走るけど一人では走れない(いいこと言った('◇')ゞ自画自賛)  | 応援してくれる方々やボランティア・主催者、一緒にエントリーしたラン友に支えられて、2026年も走り続けます。           |

|         |  |   |
|---------|--|---|
| 中神恭治    | 12月14日の青島太平洋マラソンを3時間54分で走れました。コツコツと練習した甲斐がありました。   | ハーフマラソン1時間45分以内、フルマラソン4時間以内を維持出来れば…   |
| 柴田 好明   | 生活環境が変わり練習不足となり反省します。  | 還暦を迎ますが、フル・ハーフともにPB目指して頑張ります。   |
| 石上 直美   | 久しぶりに例会等に参加できたことかな～  | もっと例会参加して、皆さんと一緒に走りたいです。  |
| 小林 丈二   | 福知山マラソンで視覚障害の部で2連覇し、自身10回目のサブ3を達成できたことと自己ベストの更新が一度もできなかったこと  | 10km、ハーフ、フルなどの種目でもよいので自己ベストを更新する  |
| 平 由美    | 股関節の不具合で走ること自体一度は諦めかけましたが、ありがたいご指導、アドバイス、温かい励ましのおかげでまた走れるようになり、PB更新というご褒美まで頂けました。まだまだ練習不足で反省点も多いですが、感謝の気持ちを忘れずにこれからも頑張りたいと思います。        | ウィメンズPB更新頑張ります！   |
| 田原弘樹    | 入会後、仕事もありなかなか例会に参加できなかったので参加率を上げたいです。  | 最近はChat GPTにメニューを組んでもらって良い練習ができているので、継続してフルマラソンで自己ベスト更新を目指します！                                    |
| 久保光法    | 今年も大きな病気もなく健康で走り続けて良かったです。フルマラソンも10kmも自己ベスト更新できず、また駅伝でもマイマイな結果で疲労抜きとピーキングの難しさを感じました。   | 変わっていく自分の身体と向き合いながら、どの距離でも自己ベスト更新を目指します。  |
| 鏡味 佐代子  | 今年6月から体調を崩し(病名はうつ病です)長年勤務した仕事を休職してしまい、走る事も思うようにならなく焦る毎日でした。やっと少し長いトンネルから抜け出せる手応えを感じフルマラソンへの意欲も復活の兆しです。いつも天白川の皆様にはご心配を頂き本当に感謝の気持ちで一杯です。 | 今期の最大の目標であったニューヨークシティマラソンを前日にDNSしてしまい、本当に残念でたまらなかったのでその悔しさを別大と名古屋ウィメンズでしっかり走って復活の手応えを感じたいと思っています。 |
| 小林亜紀    | 今年はなかなかランに集中できませんでした。富士登山競走5合目敗退。12月の富士山マラソンDNS。約20年ぶりのマラソン復帰ならず   | 新城トレイル年代別1位 総合入賞(10位以内)<br>富士登山競走完走<br>富士山マラソンサブ3.5   |
| 阿部 恵美子  | 家庭の事情を理由に、練習をサボってしまったため、走れなくなってしまった  | 2026年は年女なので、気合を入れ直して楽しく走りたいです(⑉)  |
| 長谷川 真由美 | 骨折、蜂窩織炎、坐骨神経痛などになってしまい、大会も出場できず走れませんでした。   | 2026年は家族のことで忙しい年なので、現状維持で頑張ります。   |
| 河村聰     | 少しずつですが、スピードが戻ってきたこと！  | 少しでも多く、ペース走やスピード練習に取り組みたい！  |
| 香山智之    | 2月の姫路城マラソンで5年ぶりに自己ベストを更新しました。  | 毎日コツコツ走ります。   |
| 岸端 勉    | 2025年はなかなか時間が取れなかつたので、春先のハーフマラソンしか走れず、走友会の練習・イベントにもあまり参加できなかった。  | 何とか走友会練習へ行って、来シーズンのフルマラソン参加をめざす。  |
| 松本 梨央   | 秋以降、内側側副靱帯を痛めてリハビリ中です。   | 早く治して思い切り走りたいです。  |

|       |  |                                   |
|-------|--|-----------------------------------|
| �冈田慶吾 | フルマラソン初参戦のにしおマラソンでサブ3完走で歓喜した一方、記録更新を狙った秋の金沢マラソン、神戸マラソンではサブ3を達成できず、悔しい思いもしました。2025年天白川走友会に入会し、刺激し合える仲間に出会えたことに感謝です。 | フルマラソンでサブエガ、ウルトラマラソンでサブ10達成。      |
| 清水ユカリ | ベストを更新できたことはよかったです。暑い時期の練習をどうするかが課題です。   | サブ3.5を目指に頑張ります！みなさんアドバイスお願いします。   |
| 松木よしみ | 春から夏にかけて走力を落としてしまいましたが大変でした。   | まだまだ諦めずにタイムを意識した走りをしたい。           |
| 志村俊人  | 8月9月に600km走り、10月の大井川ではビルアップで快走できた。11月のナゴヤではさらにタイム更新し60歳以上2位であったが、左脚付け根と右足甲を痛め、東海ハーフDNF。未だに走れていません。                 | 早く回復し、再び練習を積んだ上で、3月の東京に良い状態で臨みたい。 |
| 二村由美  | 良かったことはハーフ2時間切り2回目ができたこと。激坂のハーフを歩いてしまったことは反省です。  | ハーフの2時間切りを定着したいです。                |
| 二村竜彦  | 調子が良くなると、ケガ、また怪我の繰り返し。残念。  | 今年こそ、サブ4を達成！！ケガのない1年を…            |
| 杣 宏一  | 全く走れず、大会にも出られなかった。   | とにかく走る時間をつくること。                   |
| 前川 敦  | 2月の別大でPB更新するが、更なるステップアップを計画したが、月間走行距離は70%程、スピード走も出来なかった  | サブ3:10:00<br>DNS、DNFしない！          |

## ★水曜練習 1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?)                                       |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| ★年末年始をうまく使って走りこんでいきましょう。                            |  |  |  |  |
| ★長めの距離走は例会で。スピードと動き作り中心の水練で。組み合わせてバージョンアップを目指しましょう。 |  |  |  |  |

| 日時     | グループ | メニュー                             | 場所(予定) | 記事                                   |
|--------|------|----------------------------------|--------|--------------------------------------|
| 1日     |      | 走り初め                             | 例会場所   | (参考:例会)                              |
| 4日     |      | 2時間走                             | 例会場所   | (参考:例会)                              |
| 7日     | A    | ①4000mP+rest+②200m×10本F(つなぎ200m) | 川名公園   | ②年末年始でなまつた体にショートインタバルで喝を入れましょう!!     |
|        | B    | ①3000mP+rest+②200m×7本F(つなぎ200m)  |        |                                      |
| 11日    |      | 1000m×5本T                        | 例会場所   | (参考:例会)                              |
| 14日    | A    | ①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)  | 川名公園   | ペース走の鉄板メニュー。ラスト2000mはフリー。            |
|        | B    | ①6000mP+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)  |        |                                      |
| 18日    |      | 10kmT.T                          | 例会場所   | (参考:例会)                              |
| 21日    | A    | 1000m×10本R(つなぎ400m)              | 川名公園   | 今年初のド根性メニュー。つなぎは400で良いので、1本づつ丁寧に。    |
|        | B    | 1000m×7本R(つなぎ400m)               |        |                                      |
| 25日    |      | 東山野外走                            | 例会場所   | (参考:例会)                              |
| 28日    | A    | 12000mP                          | 川名公園   | 長めのペース走で後半のスタミナとペース感覚を。ラスト2000mはフリー。 |
|        | B    | 8000mP                           |        | 長めのペース走で後半のスタミナとペース感覚を。ラスト2000mはフリー。 |
| (2月)1日 |      | 30km走                            | 例会場所   | (参考:例会)                              |