

2026 年 2 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
- ☆2月の例会メニュー
- ☆1月大会報告(ご報告いただいた方のみ)
- ☆2026年新年走り初め
- ☆さよならラン代替イベントのご報告
- ☆メ〜テレ駅伝について
- ☆マラニックについて(5/31開催決定)
- ☆コスモタイガー漂走記プチ〜名古屋市内の旧常滑街道編(4)【日面さん寄稿】
- ☆新入会員のご紹介
- ☆水曜練習2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きてください。

(参考)6月〜9月の例会集合時間は 6:30 です

## <臨時集合場所>



## ★2月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
2026/2/1	距離走 (最大) 30 km 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
2026/2/8	リビング×メ〜テレマラソンパラダイス @モリコロパーク 種目：ハーフ駅伝 (例会は休み)	モリコロパークはアップダウンの多いコース。ペース配分を考えて走ろう!
2026/2/15	申告タイムトライアル 10 km、5 km	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!
2026/2/22	野外走 大高酒蔵開き見学プチマラニック (仮)	大高の酒蔵までマラニック。途中で酒蔵エイド。 とってもおいしいです

## ★1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
田原 弘樹	第44回春日井マラソン 10km	2026/1/11	39分切り	38分48秒	別大前の調整で走りました。余力を多少残して走れたので良かったです。
山本 晃太郎	みえ松阪マラソン フルマラソン	2025/12/21	サブ3.5	3時間25分	目標通りのペースでPB更新出来ました。最後まで余裕を持って走れたので42キロ走れる体力はついたんだと安心しました。次の大会はサブ3.10を目指そうと思います。目下課題は給水や補食を摂ってもすぐ吐いてしまうこと…この悩みクリアした経験ある方いらっしゃれば是非アドバイスよろしく願います!
西川 勲	読売防府マラソン フルマラソン	2025/12/7	2時間50分	3時間15分	前半に力を使い果たしてしまいました。ラスト10kmは歩いたり走ったりでした。レースまでのスケジュールも失敗しました。今回の悔しさをバネに次シーズンはサブエガを達成します。
小林 丈二	新春春日井マラソン 10km	2026/1/11	37分30秒	38分38秒	大会当日の寒さの前に身体が思うように動かず、目標に遠く及ばない走りになってしまった。2月の犬山ハーフに向けてスピードをしっかりと取り戻していきたい。
板谷大史	にしおマラソン フルマラソン	2026/1/18	3時間45分 切り(サブ 3.75)	3時間57分54秒	雲一つない絶好の天候の中、眼前に広がるお茶畑を通過し、三河湾の雄大な海の絶景を目に焼き付け、充実したエイドでのおもてなし、沿道の心のこもった声援など、大変満足したマラソン大会でした。昨年11月23日のつくばマラソンでの30キロ以降の大失速の経験を活かし、今回は27キロまで目標タイムの+10秒で走り自分としては予定通りでした。27キロ過ぎてから目標タイムの-10秒でスピードアップする予定でしたが、スピードアップするだけの余力が無く、逆にむしろスピードダウンしてしまい目標タイムに13分届きませんでした。結局のところロング走不足なのかと思いますが、今後何を強化すべきなのか、皆さんのご意見をご教示いただけたら幸いです。
松田太源	木曽三川ハーフマラソン	2026/1/18	目標なし	2時間11分07秒	昨年秋頃によりよく走力が戻ってきたのに、12月の東海ハーフで肉離れと坐骨結節炎を発症してまた走れなくなってしまいました…。そのため今回は様子見でジョグしました。スタート前は10kmでやめるつもりでしたが、天気も良かったのでゴールまで走ってしまいました。おかげで痛み再発してしばらくノーランです。別大は走らず応援に行きます。
cosmotiger	新春みよし市マラソン 10km	2026/1/25	40分切れれば御の字	39:01	大会自体は初参加でしたが、三好公園は学生時代のホームグラウンドだったので、とにかく懐かしかったです。あとはとにかく寒かった～!
前川 敦	勝田全国マラソン フルマラソン	2026/1/25	3時間15分	3時間22分33秒	風と寒さで厳しいコンディション。スタートから10km経過してもターゲットペースから+10秒と上がらず、風は終始向かい風に感じ、ひたすら集団の中でペース走を維持。結果、5km毎のペースは1分以内と最後まで走力を維持できた。タイムはPBにはほど遠く、あと1kmのラップを-15~20秒は縮められるよう強化していきたい。

## ☆新年走り初め会

2026 年元旦に走り初めを行いました！！



順位	距離	氏名	目標タイム	結果タイム	差	差分(1周のみ2倍)
1	5.58km	成田	27:30	28:02	0:32	0:32
2	5.58km	西川 勲	20:55	20:23	-0:32	-0:32
3	5.58km	小林 カズ	24:30	23:50	-0:40	-0:40
4	5.58km	桃 宏一	30:00	29:17	-0:43	-0:43
5	2.79km	長谷川 富國	17:00	16:38	-0:22	-0:44
6	5.58km	尾上	23:00	22:11	-0:49	-0:49
7	2.79km	二村 由美	15:21	14:42	-0:39	-1:18
8	5.58km	前川 敦	27:45	26:26	-1:19	-1:19
9	5.58km	鏡味 佐代子	26:30	24:41	-1:49	-1:49
10	2.79km	香山 智之	14:30	13:30	-1:00	-2:00
11	2.79km	阿部 恵美子	19:00	17:58	-1:02	-2:04
12	5.58km	柴田 好明	29:40	27:35	-2:05	-2:05
13	5.58km	三森 薫	27:37	25:14	-2:23	-2:23
14	5.58km	板谷 大史	30:00	27:36	-2:24	-2:24
15	5.58km	小林・斉藤	28:00	25:22	-2:38	-2:38
16	5.58km	熊崎	26:30	23:46	-2:44	-2:44
17	2.79km	松本 省吾	22:00	20:35	-1:25	-2:50
18	5.58km	ユディット	35:00	32:07	-2:53	-2:53
19	5.58km	二村 竜彦	27:00	23:51	-3:09	-3:09
20	5.58km	長谷川	31:00	27:39	-3:21	-3:21
21	5.58km	清水	31:00	27:39	-3:21	-3:21
22	2.79km	小山 文江	18:30	16:46	-1:44	-3:28
23	2.79km	横山 宣祥	28:00	29:58	1:58	3:56

※誤差の絶対値が同じ場合は、プラスの誤差を上位としています。

※誤差のプラス・マイナスも同じ場合は、目標タイムが大きい方を上位としています。



☆さよならラン代替イベントのご報告

○雨天で中止となってしまった年末のさよならランの代替として、1月11日の例会時に、お汁粉や差し入れして頂いたお菓子の提供を行いました。



当日は、強風で調理に苦労しましたが、係や有志の皆様のご協力により無事に提供を行うことができました。事前準備、調理、お手伝い、差し入れ、お湯のご提供、調理器具やテーブルの貸し出しをして頂いた皆様、本当にありがとうございました！！

## ☆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・栂

<選手> ※順不同 1/27現在

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、  
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、斉藤英和さん、鏡味さん、小山さん、栂さん、清水さん、前川 (計22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~

<https://marathon-paradise.com/>

### 《参照》 2025大会のコース



## ☆マラニックについて(5/31 開催決定)

○初夏恒例マラニックを、今年は5月31日(日)に開催いたします。

年間計画表から変更となっておりますのでご注意ください。

参加予定の方は日程確保のほど、よろしくお願いいたします。

開催日：2026年5月31日(日)

幹事：香山・尾上・板谷

係：小林亜・中神・志村・松田・河村・日面・岩田

コース：常滑駅～半田～碧南～刈谷(約37km)

※途中に合流地点を設定します。

ゴール：この湯(刈谷駅すぐ) <https://konoyu.com/>

見どころ

とこにゃん <https://www.tokoname-kankou.net/spot/detail/4/>

新見南吉生家 <https://www.city.handa.lg.jp/bunka/kanko/1002868/1005523/1002876.html>

半田赤レンガ <https://handa-akarenga.com/>

半六庭園 <https://aichinow.pref.aichi.jp/spots/detail/2237/>

半田運河 <https://www.handa-kankou.com/spot/kura/>

衣浦海底トンネル

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%A1%A3%E6%B5%A6%E3%83%88%E3%83%B3%E3%83%8D%E3%83%AB>

碧南レールパーク [https://www.city.hekinan.lg.jp/soshiki/kaihatsu\\_suido/toshi\\_seibi/park\\_info/6048.html](https://www.city.hekinan.lg.jp/soshiki/kaihatsu_suido/toshi_seibi/park_info/6048.html)

油ヶ渚花しょうぶ園 <https://www.hekinan-kanko.jp/event/detail/265/>

フローラルガーデンよさみ <http://garden-yosami.jp/>

詳細は、決定次第お知らせいたします。



## ☆コストイガー漂流記パチ～名古屋市内の旧常滑街道編(4)【日面さん寄稿】

さてさて、随分と間隔空いてしまい、年も越してしまいましたが、常滑街道をさらに走っていきましょう。  
重厚な造りの萬乗醸造を右折するのが常滑街道です。  
道は狭いですが、まっすぐです。  
やがて十字路に差し掛かると左端にお地藏さんが祭られています。  
「新町西口地藏尊」といい、よく見ると下の方に小さな道標が残ります。

(写真①新町西口地藏尊→)



「右よこすか 左ひらしま」とあり、どちらも東海市の地名ですね。

(←写真②地藏尊脇道標)

ここで街道は左折、つまり「ひらしま」方面へと向かいます。  
そのまま進むとやがて一帯は墓地になり、常滑街道はその真ん中を走ることになり、夜は怖そうです。  
そして令和の現在、国道 23 号で常滑街道は遮断されています。  
ここは国道に沿って右折して折戸の交差点で横断歩道を渡るか、左折して少し先の歩道橋を渡るか、とにかく国道 23 の反対側に渡り、遮断された街道の延長線にあたる場所を目指してください。

何でもない民家の間にプツンと行き止りになった街道が出現するはずです。

(写真③常滑街道出現場所→)

ここから見ると道が緩やかに右にカーブしており、旧街道らしさをわずかに残します。  
カーブした先の T 字路を右折するのが旧街道なのですが、ここはいったん左に行きましょう！ ぜひとも寄り道したい場所があるんです。この道の先には、何やら鬱蒼とした森があり、そこを目指すんですね。



途中、民家の駐車場に「沓脱島」なんてものが紹介されています。

(←写真④沓脱島)

日本武尊(やまとたけるのみこと)が東征の際ここで靴を脱いだから、とか、この先の神社にお参りするために参拝者が靴を脱いだ場所だとか、諸説あるようです。

さらに進んでいきましょう。少しづつ森が近づき、わずかに上り坂です。人家も途絶え、左手には稲田が残り、この一角だけ別の空気が流れているようです。

(写真⑤稲田→)

かつてはこの辺り一帯は火上(ひかみ)の里、などと呼ばれていたようです。



登りきったところにあるのが氷上姉子(ひかみあねこ)神社。熱田神宮が摂社として今も管理しています。(↓写真⑥⑦氷山姉子神社)



摂社とは、今風に言えば支店のようなものでしょうか？しかもフランチャイズではなく、本社直轄の主要支店といえ良いのかな。境内の掲示板を見れば、ここが熱田神宮の一部として扱われていることがよくわかります。

(←写真⑧氷山姉子神社掲示板)



紙面の都合でかなり端折りますが、熱田神宮が3種の神器の1つ、草薙の御剣を祀っていることは有名ですが、日本武尊がここで御剣を置いたまま逝去したので、その御剣を祀ったのが氷上姉子神社の始まりなんですね。それを奥様である宮簀媛命(みやすひめのみこと)が熱田の地に持っていき、改めて祀ったとされています。なので、ストーリー的にはむしろこっちが先なんです！こっちの方が本家なんです！

!時代とともに、いつの間にか遷した先の熱田の方が本家になってますけどね。  
それを表すのが、道の反対側にある山(火上山)の頂上にある「元宮」です。  
名前の通り、元の宮なんです。ちなみに山の名前が火上山。周辺地域は火上の里。  
神社だけ氷上姉子神社。不思議ですね。

理由は…。  
1382(永徳2)年というから室町幕府全盛の頃、山火事で神社も焼け落ちたんですね。  
そこで「火」とは縁起が悪いということで、神社だけ「氷」に変えられたんです。  
ついでに火上山ふもとの集落で、交通の要衝でもあった「火高」も、「大高」に変えられました。  
「氷」になったり「大」に変えられたりしてしまいましたが、元々は「火上の里」の名前通りだったのです。

さあ、来た道に戻って常滑街道に戻しましょう。  
先ほどのT字路をそのまま真っすぐ進むとすぐに「浜宮跡」の案内板です。  
(↓写真⑨浜宮跡)



名前の通り、かつては海がここまで来てたんですね。  
氷上姉子神社の参詣者は、ここで舟から降りて、浜にある神様に挨拶してからお参りするという流れだったことが偲ばれます。

さて、その先の信号を左折するのが常滑街道です。  
300mほど先にある次の信号(大高町砂畑)を超え、セブンイレブンのある辺りが、名古屋市と東海市の境界になっています。

この辺りを本稿はゴールにしたいと思います。  
RUNをこの辺で終了したい方は、このまま道沿いに1km少々走って名鉄常滑線の名和駅利用が便利です。  
コスモタイガーはもちろんその先も走ってますが、それはまた別の機会に紹介するとしましょう。

<完>

## ☆新入会員のご紹介



### 【氏名】

西川 勲(にしかわ いさお)

### 【年齢】

42歳

### 【現在の走力】

坂井古城マラソン(ハーフ)2025 年 11 月 9 日  
1 時間 22 分 32 秒

防府読売マラソン(フル)2025 年 12 月 7 日  
3 時間 15 分 4 秒

### 【コメント】

2 月の犬山ハーフで 80 分切り、来期のフルでサブエガが目標です。みなさん仲良くして下さい！

## ☆水曜練習 2 月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜日午後7時～

### 今月のコンセプト(標語?)

★マラソンシーズンたけなわ。距離走は例会で、追込み系は水練で。セットでやって乗り切りましょう。

★週に1回は完全休養しましょう。無事指名馬。

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
1日		30km走		(参考:例会)
4日	メーテレ選手	5000mT+jog	川名公園	レースを想定し、7割くらいの感覚で。ラスト2000mを上げたらgood !
	選手以外	①5000mT+rest+②400m×3本R(つなぎ400m)		第20回天白なんちゃって記録会
8日		リビング×メーテレマラソンパラダイス(モリコロパーク)		
11日	A	祝日のため水練は休み。各自にて自主トレ		
	B			
15日		10kmT		(参考:例会)
18日	A	①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT	川名公園	レベティションです。1本づつトライアル気分で頑張りましょう。
	B	①3000mT+rest+②1000mT		レベティションです。1本づつトライアル気分で頑張りましょう。
22日		野外走(大高酒蔵めぐりrun)		(参考:例会)
26日	A	①1500m×3本F(つなぎ500m)+rest+②1000mT	川名公園	尼練を久々に。1本づつ全力で。
	B	①1500m×2本F(つなぎ500m)+rest+②1000mT		尼練を久々に。1本づつ全力で。
(3月)1日		30km走		(参考:例会)

T:トライアル R:レベティション 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♪)