

2026年3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
- ☆3月の例会メニュー
- ☆2月大会報告(ご報告いただいた方のみ)
- ☆メ〜テレ駅伝 2026 について
- ☆マラニックについて(5/31 開催決定)
- ☆水曜練習 3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

※菅田橋下の規制が解除され、次回例会(3/1)より臨時的集合場所から従来の集合場所に戻ります。  
お間違えのないよう、集合ください。

・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。

## ☆ 3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
3/1	距離走(最大) 30km 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
3/8	インターバル 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
3/15	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し!
3/22	野外走(花見ランに変更の場合あり) 滝の水公園(往復11km+α)	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!
3/29	距離走(最大)30km(花見ランに変更の場合あり) A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で)Bフリー	ペース走です。走りやすい季節なので、最後まで同じペースで頑張ろう! 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
4/5	距離走(最大) 25km 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!

## ☆2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
長谷川 真由美	武豊町ゆめたろうすまいるマラソン その他	2026/1/25		40分50秒	スピード練習をほとんどしていなかった9.6kmでした。スタート前、雪が吹雪いていました。50歳女子の部 4位でした。地元武豊町のマラソン、町長が代わり今年で最後になるかも？のレースでした。入賞できてよかったです。
木下慶介	第73回勝田全国マラソンフルマラソン	2026/1/25	サブスリー	2時間53分20秒	50歳前に故障してから、サブスリーを達成出来ておらず、2年振りのサブスリーを目標に参戦しました。当日は寒気の影響で低温・強風がありましたが、かえって走りやすい気候になり、50歳代のサブスリーを達成できました。これからも還暦でのサブスリーを目標に精進して行きます。
西川 勲	木曾三川マラソンフルマラソン	2026/1/18	3時間10分	3時間11分	友人のペーサーで走りました。目標の3時間10分は達成できませんでしたが、友人のPB更新に貢献できたのではないかと思います。
岡田慶吾	にしおマラソンフルマラソン	2026/1/18	2時間50分切り	2時間57分47秒	PB更新です。25km付近から脚が攀らないように格闘する状態になり、サブエガからPB更新に目標変更して何とかサブ3におさめたレースでした。ゴール前の直線で時計が見えて、58分切れるか切れないかのところ、必死に脚を動かしてグロスでも2時間57分59秒と57分台に滑り込みました。狙っていたタイムを考えると悔しさもありますが、最後に削り出した1秒は、来シーズンに繋がる大きな1秒になったと思っています。
岡田慶吾	がまごおりベイサイドトレイル その他	2026/1/24	5時間	4時間21分50秒	トレイルレース(ロング30km/累積標高約1950m)初出場。ふかふか足場での急登、見上げるだけで萎える登りの階段、岩場の下りなどなど初心者には十分すぎるコースレイアウトで、とても疲れました。ケガなく帰ってきたので、まずは合格点です。フルマラソンでは記録狙いで全てスルーするエイドも満喫し、走る以外にも大いに楽しめました。
小川博史	みのかもハーフマラソンハーフマラソン	2026/1/11	1時間20分	1時間41分07秒	スランプ!!ここから這い上がるぞ!
小川博史	大阪ハーフマラソンハーフマラソン	2026/1/25	1時間24分	1時間21分58秒	2週間前のみのかもハーフから19分09秒短縮。練習方法見直しで筋肉がこれだけ復活(^^)／
小川博史	別府大分毎日マラソンフルマラソン	2026/2/1	2時間48分	2時間44分27秒	少し明るい光が見えたレースでした(^^)／ 親戚の叔母ちゃんや、高校の同級生などが応援してくれて頑張れました!
河村聡	かきつばたマラソン10km	2026/2/8	40分00秒	40分35秒	小雪が舞う中、極寒のレースでした。前半 <sup>30</sup> 。4前後でペースを刻みましたが中盤、強風で身体が押され、全く上がらず、、、。ただ最後まで諦めず、8 <sup>30</sup> 以降は粘ることができました。感覚的には風さえなければ目標クリアできたかな?とも感じます。また頑張ります!
cosmotiger	かきつばたマラソン10km	2026/2/8	キロ4設定でゴール	40:53	雪と強風でとにかく寒くて寒くて寒くて寒くて寒くて...
なりぞう	かきつばたマラソン10km	2026/2/8	50分	50分48秒	久々の大会で新鮮でした。
田原弘樹	第74回別府大分毎日マラソンフルマラソン	2026/2/1	3時間10分	3時間11分(ネット)	初めての別大。直近の仕上がり具合からキロ4:30を目安に。ラスト5キロは失速しましたが、納得のできる走りことができました。泊まったホテルの朝食ビュッフェが美味しかったのでオススメです。(アマネク別府)次は犬山と静岡。静岡はサブスリーペースでいきます!
小林カズ	別大マラソンフルマラソン	2026/2/1	3時間20分	3時間22分	前半抑えて後半上げる展開でいく予定が、いつもどおり早く入ってしまい、思うようにペースを落とせませんでした。足に疲れがきたところで35kmの折返し、アゲンストの風もあって失速しました。フルの難しさをまたまた実感しました。ただ今回は16~35kmを東京のラン友とお互い引っ張り合うことができて感慨深いレースになりました。
小林カズ	犬山ハーフマラソンハーフマラソン	2026/2/22	1時間30分	1時間32分	別大の教訓を活かすことが出来ずまた突っ込んでしまいました。ペースを落とす落とすと思いつつも走るも落とせず、中盤からペースが落ちてくるも何とか粘ってゴールしました。落とすのは難しいけど落ちるのは簡単!をまたまた実感したレースとなりました。
岡本 裕宏	姫路城マラソンフルマラソン	2026/2/22	3時間48分	3時間44分	レース後半も失速することなく、目標をクリアできました。昨年の自分を超越することができて、うれしいです。姫路城マラソンは、応援も多く、後半が下り基調になるので、良い大会だと思います。ゴール後は、ゲストラナーの田中希実選手と握手ができました!
中神 恭治	犬山ハーフマラソンハーフマラソン	2026/2/22	1時間45分	1時間43分01秒(ネット)	少し暑かったけれど目標通りに走れた。すれ違う走友会のメンバーへの声掛けで、自分に力をもらいました。
前川 敦	犬山ハーフマラソンハーフマラソン	2026/2/22	1時間32分	1時間30分59秒(ネット)	今シーズン初のハーフ 陸連枠のスタートでペース早めに入り、15km過ぎて90分切りを意識するも徐々に暑さを感じ粘れず失速。すれ違うメンバーとのエール交換も楽しく、ハーフもコンスタントに出場したいと思いました。

# ☆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

当日は冷え込み厳しい大会でしたが、応援に来てくださり方の声援が大きな支えとなりました。



開催日：2026年2月8日（日）  
種目：20kmリレー駅伝（参加チーム数：354チーム）

チーム名 ゼッケン	1区 (5.29km)		2区 (5.29km)		3区 (5.29km)		4区 (5.12km)		総合 順位
	選手名		選手名		選手名		選手名		
	通過時間	順位	通過時間	順位	通過時間	順位	通過時間	順位	
	区間時間	順位	区間時間	順位	区間時間	順位	区間時間	順位	
天白川 走友会A C261	小川博史		久保光法		岡田慶吾		田原弘樹		32
	20:29	1	39:30	1	1:00:04	1	1:18:50	1	
			19:01	1	20:34	2	18:46	1	
天白川 走友会B C256	長谷川真由美		三森薫		清水ユカリ		鏡味佐代子		127
	23:17	4	48:32	4	1:13:00	4	1:36:13	4	
			25:15	4	24:28	4	23:13	4	
天白川 走友会C D284	松木よしみ		松山よし子		小山文江		二村由美		233
	25:55	6	54:49	6	1:24:19	6	1:50:32	6	
			28:54	6	29:30	6	26:13	6	
天白川 走友会D C259	山本晃太郎		前川敦		小林一彦		小川博史		72
	21:31	3	44:16	2	1:07:20	3	1:27:47	2	
			22:45	2	23:04	3	20:27	2	
天白川 走友会E B202	斎藤英和		中神恭一		平由美		椛宏一		141
	21:23	2	48:33	5	1:14:55	5	1:37:44	5	
			27:10	5	26:22	5	22:49	3	
天白川 走友会F C233	二村竜彦		岡本裕宏		久保光法		斎藤幸一		85
	23:39	5	47:18	3	1:06:54	2	1:30:29	3	
			23:39	3	19:36	1	23:35	5	

計測点はスタート&ゴールのゲート下。タスキのリレーゾーンではないので、各区間のタイムは、自分がタスキを渡したところから、次の走者がゲートをくぐるまでの時間も含まれます。

※メンバーが1名足りなかったため、Aチームの小川さんがDチームも出走、また当日、メンバーのコンディションを鑑み、Aチームの久保さんがFチームも出走しました。



## ☆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。

## ☆水曜練習 3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)

### 天白川走友会瑞穂水曜練習メニュー

(3月分)

今月のコンセプト(標語?)				
★レース後はしっかり休養を取り、4月からの新シーズンに備えましょう。				
★休養も練習のうち。週1回は完全休養日、をおススメ。あの「りくりゅう」も練習は週5日です♡				
★本練習会は任意参加、自己責任で。				
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	ワイメンズ選手	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21回天白なんちゃって記録会。 現状把握して次へつなげましょう。
8日		1000m×5本I		(参考:例会)
11日	A	①4000mT+rest+②200m×10本F(つなぎ200m)	川名公園	①で体を慣らし、②で刺激入れてフォームチェック
	B	②3000mT+rest+②200m×7本F(つなぎ200m)		
15日		10km申告タイム走		(参考:例会)
18日	A	①1000m×5本I(つなぎ400m)+rest+②400m×5本F(つなぎ200m)	川名公園	①後半落ち込まないように、少しづつ腰高フォームに戻していきましょう。
	B	①1000m×3本I(つなぎ400m)+rest+②400m×3本F(つなぎ200m)		
22日		野外走(滝ノ水公園)		(参考:例会)
25日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	川名公園	インターバルの鉄板メニュー。 そろそろ新シーズンを視野に入れてスピード付けていきましょう。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)		
29日		30km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♪)