

走友

天白川走友会編集委員製作

～目次～

- ・集合場所のお知らせ
- ・集合時間について
- ・7月の例会メニュー

☆申告タイム制記録会結果 (10km or 5km)

☆天白川走友会創立40周年記念行事報告 (2018.6.3)

☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋下流 200m 地点(雨天時:菅田橋下)
 河川敷工事 : 2018/7 現在菅田橋周辺域の河川敷工事は終了していますが、
 2018/12 よりさらに上流側へ工事が進むかもしれないようです。

☆集合時間について

6月～9月の例会集合時間は6:30です。
 お間違えの無いようにお願い致します。

☆7月の例会メニュー(集合 6:30)

月日	例会練習メニュー	☆近郊の大会	◎注目の大会
7/1	距離走(最大)20km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		
7/8	インターバル 1000m×5 レスト5分(2人1組)		
7/15	タイムトライアル 5km or 10km		
7/22	野外走 東山 1万歩コース(往復10.5km+α)		
7/29	時間走-(最大)1.5時間走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		
8/5	距離走(最大)20km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		

※お知らせ

- ・6月～9月の例会集合時間は6:30です。
- ・給水は各自が必ず用意してきてください。

☆申告タイム制記録会結果 (10km or 5km)

日時:2018年6月17日

順位	氏名	差	申告タイム	結果	距離	km ペース(参考)
1	松山	1秒	25分00秒	25分01秒	5km	5分00秒
2	宮園	-5秒	45分00秒	44分55秒	5km	8分59秒

3	成田	36 秒	45 分 00 秒	45 分 36 秒	10km	4 分 34 秒
4	有田	-49 秒	38 分 00 秒	37 分 11 秒	10km	3 分 43 秒
5	尾上	-57 秒	43 分 50 秒	42 分 53 秒	10km	4 分 17 秒
6	小川	-1 分 23 秒	37 分 30 秒	36 分 07 秒	10km	3 分 37 秒
7	丸谷	1 分 28 秒	30 分 00 秒	31 分 28 秒	5km	6 分 18 秒
8	中野	-1 分 43 秒	40 分 00 秒	38 分 17 秒	10km	3 分 50 秒
9	相宮	-2 分 4 秒	32 分 00 秒	29 分 56 秒	5km	5 分 59 秒
10	鍋島	-2 分 10 秒	25 分 00 秒	22 分 50 秒	5km	4 分 34 秒
11	三森	-2 分 17 秒	27 分 00 秒	24 分 43 秒	5km	4 分 57 秒
12	阿江	-2 分 34 秒	48 分 00 秒	45 分 26 秒	10km	4 分 33 秒
13	大井	-3 分 2 秒	28 分 00 秒	24 分 58 秒	5km	5 分 00 秒
14	木下	-3 分 49 秒	42 分 00 秒	38 分 11 秒	10km	3 分 49 秒
15	伊熊	4 分 55 秒	40 分 00 秒	44 分 55 秒	5km	8 分 59 秒
16	横山	-5 分 50 秒	35 分 00 秒	29 分 10 秒	5km	5 分 50 秒

☆天白川走友会 40 周年行事報告

第 38 回南木曾町・妻籠健康マラソン

日時:2018 年 6 月 3 日

氏名	参加部門	目標	結果	コメント
高須 隆一	3.5km	チビと一緒に完走	14 分 38 秒	やっぱりとは思いましたが坂が全く走れずでした。練習はウソをつきません。
高須 お子様(小)	3.5km	パパと一緒に完走		
松山 よし子	3.5km	19 分	19 分 16 秒	ウルトラの後でやはり乳酸がたまって、坂に歩きが入ってしまいました。何とか入賞できました。
伊熊 淳司	6km	40 分		
相宮 理香	10km	60 分		
甘粕 昭	10km	61 分	60 分 00 秒	予定通りの走りをした。21 日からサンティアゴ巡礼の歩きをするので、ケガをしないように気をつけて走った。先週走ったカーターフルマラソンの疲れが残っていた。
有田 龍平	10km	38 分	41 分	小川さんに離され、終盤で中野さんに笑顔で抜かされ、何かと苦しかった。来年リベンジおば。
石川 信也	10km	85 分		まあまあ、これから頑張ろう。
小川 博史	10km	38 分	37 分 27 秒	細かな故障がありましたが、なんとか良い感じで走れました。総合 3 位は上出来でした。。応援で頑張れました！
尾上 稔	10km	43 分	41 分	前週の黒部で 3:05 切れなかった悔しさを思い切りぶつけて入賞もぎとりました。
小林 一彦	10km	42 分	48 分	想定していあた悪い方向に行ってしまいました。自己管理の甘さが出ました。今日の失敗を次の富士登山競走に活かしてリベンジします。
志村 俊人	10km	40 分		
鈴木 久美子	10km	59 分	55 分	入賞できてとても嬉しかったです!! ハードなコースだったけど目標タイムより早く、楽しい一日でした。ありがとうございました。
高須 里美	10km		55 分 30 秒くらい?	負傷で出場をまよいましたが出てよかった! 苦しくても楽しく完走できました。ありがとうございました。
松本 省吾	10km		61 分	宿場をすぎ最後の登り坂でエネルギーが切れました。 登り坂はクライダー!

中野 和武	10km	45 分	40 分 48 秒	40 周年だったので、40 分 40 秒をねらいましたが、40 分 48 秒という結果で 10 年後には 50 分 50 秒をめざしたいとおもいます。
平野 裕司	10km	45 分		
山 志穂子	10km	65 分		仮装大賞がんばるゾ～！ 仮装賞取れました！次は仮装大賞ねらいますの！
稲垣 由加里	10km	58 分	54 分	55 才の GOGO 記念に年代別で 4 位に入賞出来てうれしかったです。
大井 ちづる	10km	65 分	59 分？秒	登り坂が苦手で途中歩いてしまいました、よっぱらっていない山ちゃんが伴走してくれ、ラストまで頑張り、年代別 4 位に入賞出来嬉しかったです。 応援ありがとうございました。
小林 丈二	10km			10km レースでは、レース伴走初体験の河村君が懸命に伴走をこなしてくれましたし、刺激的なコースでとても楽しく走ることができました。 宴会では、サプライズで誕生日を祝っていただき本当に嬉しい気持ちになりました。これからも末永くこの素晴らしい会の仲間たちと走り続けていけたらいいなと感じています。
河村 聡	10km	伴走		
熊崎 康夫	10km	42 分 59 秒	42 分 27 秒	目標達成でき、よかったです。 楽しい 40 周年記念の会でした、ありがとうございました。
田中 慶二郎	10km	53 分	53 分 6 秒	暑い坂はきつかったですが、結果 53 分 6 秒で、申告タイムならっ、て感じでした。
石上 直美	10km	58 分		
石上 統也	10km	DNS		故障中の為リハビリ中です。
岡本 裕宏	10km	ビールの仮装で楽しく走る	仮装賞いただきました!!	ビールの仮装で楽しく走れました。 40 周年の会も楽しめました。。感謝です。
椛 宏一	10km	45 分	43 分 03 秒	上り坂は苦しかった！しばらく筋トレを重視します。
中神 恭治	10km	47 分		
成田 暁穂	10km	47 分 30 秒	46 分	坂が大変でしたが、黄色いユニホームに押されて楽しく走れました。
長谷川 真由美	10km	55 分	51 分	すぐ上りがきつかったですが、何とか 6 位入賞できました。 まだまだ練習不足です。
川谷 弘美	応援			楽しい一日でした。
長谷川 富國	応援			本日は楽しい企画ありがとうございました。 天白川走友会が末永く続きますように！
久保田 征夫	応援			40 周年おめでとう。 すばらしい会長の企画でたのしくすごせました。
長谷川 お子様(小)	応援			
長谷川 お子様(幼)	応援			
相宮 お子様(小)	応援			
青木 律子	応援			晴天、すんだ空気の中仲間の力走を応援できてよかったです。
森 武文	応援			走者は統一デザインの良くわかるユニホームを着ていると良くわかるとおもいます。
藤本 誠	応援			40 周年に参加出来うれしかったです。 45 周年参加出来る様頑張ります。

天白走友会 40 周年記念行事
「南木曾町・妻籠健康マラソン大会」

レポート 稲垣 由加里

6月3日快晴。待ちに待った(!)この記念行事。大人35人子供3人の総勢38人がバスに乗り込み、いざ南木曾町へ!!
今回、このマラソン大会の出走者は3k3名(内、子供1名)6k1名、そして10kには26名が出走と全カテゴリーに走友会メンバーが出場しました。

また、応援団には藤〇さんを筆頭に子供二人を交えた8名が走友会の横断幕を高らかと掲げて、元気に声援をしました。そして会場には元走友会メンバーがいて懐かしい再会もありました。

レース内容はというと、非常に厳しいアップダウン、急なカーブなどテクニカルなコースですが南木曾町ののどかな風景と中山道妻籠宿場街の賑やかな応援でコースは飽きることはありません。

また、折り返して出会う走友会メンバーには声を掛け合い、いつも以上に楽しめたのではと思います。

私は数年ぶりの10kmレースに緊張、背後の走友会女子メンバーが気になって必死で走りました。(笑)私でさえもだから、きっと男性陣も火花を散らしたに違いないですね!

と言うことでレース結果は男子入賞者は〇〇。。。女子は多くて〇井さん、まっちゃん、わたし、里〇さん、久〇子さん Qちゃん、仮装大賞にはヤマちゃん〇本さん。走友会メンバー多数入賞。そして走友会に団体賞としてお酒2升をいただきました。

入賞多数に気を良くして一行はバスに乗り二次会の温泉&宴会会場へ。

天然温泉で汗を流し、お楽しみ宴会へ。今回は40周年にふさわしい内容の構成だったと思いますが、みなさんいかがでしたか?

平野会長のあいさつから始まって、しゅんすけ君のコマ回しなどなど。わたしは子供たちがはしゃぐ姿に目を細め、テレビアクトの難しさに打ち砕かれ、初めて聞く会の詩吟に胸を打ち抜かれ非常に楽しかったです。

この走友会はお互いに切磋琢磨に記録を伸ばそうと頑張る仲間であって、そしてなんだか親戚みみたいな愛情に溢れた大家族のような、何とも言えない絆があるように思います。それが40周年を迎えた所以でしょうか。会発足当時からいる久保爺ほか大先輩のみなさんに敬意を、また走友会の素晴らしい仲間感謝を抱きました。

45年50年を今後も会が繋がります様に願います。

「襷をつないで40年」

天白川走友会会長 平野裕司

天白川走友会は今期で創立40周年を迎えることとなりました。私が入会したのが11年前。その短い期間と比べ、当会の歴史のなんと長いことか。40年の長きにわたり、走友会が活動を続けてこられたのは、OB、OG、会友を含めた会員の皆様の温かいご支援とご協力のお蔭と深く感謝申し上げます。

さて、皆様お馴染みの当会ホームページのトップに、こんな文章があります。「サブスリーからサンデージョガーまで多種多様な人達が、走ることを通して自己実現をはかります」。私はこの文章が結構気に入っています。この文章には、脈々と受け継がれてきた会の理念が、とても簡潔に表されているように感じるからです。

人それぞれ目的、目標は異なるけれども、「走る」という共通点では繋がっており、かつ、それを受け入れることができる人々の集まり。それが天白川走友会の特徴であり、40年続いてきた理由ではないでしょうか?この理念をぜひ、これからも「襷」のようにつないでいきたいですね。

最後に、これからも皆様のご健勝と益々のご発展を心より祈念いたします。

天白走友会 40 周年記念行事に寄せて

中野 和武

40周年おめでとうございます。

私は生まれも育ちも名古屋市天白区です。天白川走友会は、私の身近な場所で毎週活動し続けていたことに驚かされます。最近思い出したのですが、小学生の頃天白川の河川敷を走りきり、いまピザマリノのある場所でモーニングを食べた事は覚えています。また、橋の下あたりで人が集まって走っているのを見た記憶がありましたが、天白川走友会だったのでしょう。私が入会したのは2015年4月です。まだ3年ですが、もう3年が過ぎました。毎週の練習をお互い競い合ったりして良い結果になったとおもいます。

フルマラソンを走ろうと思ったのは、2013年の秋、大阪マラソンをみてからのことです。それから毎年エントリーするものの、4回はずれ続けて、今年ようやく当選しました。

今年の秋、大阪で良い結果が出せるように、また来年別大で良い結果が出せるように、お互い競った練習をしていきたいと思っています。

私からは40周年記念の宴会で行った天白川走友会トリビアクイズの内容をご紹介します。
問題は会員の方にも募集していろいろ面白い問題が集まりました。折角なので参加されていなかった方や酔っぱらってクイズを覚えていない方々にも読んでいただき、ますます天白川走友会を好きになってもらえるとうれしいです。という事で第1問から行ってみよう！

Q: 天白川走友会の由来である天白川。この川の起点は何市？

A: 日進市

解説: 名古屋商科大学の横の三ヶ峯上池が起点です。出題者: 小川

Q: 天白川にかかる橋の名前を4つ挙げよ。

A: 島田橋、菅田橋、天白橋、大慶橋、平子橋など

解説: 時々橋の名前でどこを折り返すとか会話に出てくる事がありますので覚えておきましょう！出題者: 小川

Q: 例会で走るコースとしてお馴染みの距離表示のある河川敷の舗装路。正式名称は？

A: 天白川健康増進コース

解説: 消えかけた看板に書いてあります。出題者: 平野

Q: 天白川走友会が発足した1978年の出来事は？A. ロッキード事件 B. 山口百恵、三浦友和結婚 C. 24時間テレビスタート

A: 24時間テレビスタート

解説: 1976年 ロッキード事件 1980年 山口百恵と三浦友和が結婚 出題者: 小川

Q: 天白川走友会初代会長のお名前は？

A: 岩瀬 実さん

解説: 詳しい情報を知りたい方は藤本さん辺りに聞いてみて下さい。出題者: 小川

Q: 現会長の平野さんは天白川走友会の第何代目会長？

A: 11代目

解説: 藤本さんから聞きました。私が知っている範囲では平野さんから遡って、小川、梶原、萩原、鶴田、、、ここまでです(;);。出題者: 小川

Q: 天白川走友会が設立されたのは1978年10月ですが、最初の会員数は？

A: 14名

解説: 現会員は久保田さんのみ。ちなみに川谷さんは翌11月に入会された記録が残っています。出題者: 平野

Q: 特徴的なフォームで走る甘粕さん。上半身は右と左、どちらに傾いているでしょうか？

A: 右

解説: 下半身は左に傾いています。出題者: 青木

Q: 甘粕さん、久保田さん、藤本さん、年齢の合計は？

A: 237歳。

解説: 平均年齢79歳。ほぼ天白川走友会に最初からおられたメンバーの3名。会結成当時は平均年齢39歳でした。出題者: 小川

Q: 小林丈さん、椛さん、中野さん、年齢の合計は？

A: 127歳。

解説: 平均年齢42.3歳。会結成当時は平均年齢2歳でした。出題者: 小川

Q: 天白川走友会には小林さんが3名いますが、それぞれの下の名前を正確に答えよ。

A: 一彦(かずひこ)、昌玄(よしひろ)、丈二(じょうじ)

解説: 皆さん、しょうげんさんで親しんでいる小林昌玄さんの本当の読み方、知らないでしょう！出題者: 小川

Q: かつて天白川走友会の会員だった大野健治さんという方がおられます。大野さんと言えば帽子の上にかざぐるまを付け、裸足で走る事で有名でした。このかざぐるまを調達していた中山道の宿場町はどこ？

A: 妻籠宿

解説: 天白川走友会の長い歴史にはいろんな方がおられた様です。出題者: 小林丈二

Q: 今年になってから新しく入会された方は何人でしょう？

A: 5名

解説: 石原さん、須山さん、鍋島さん、有田さん、阿部さん 出題者: 椛

Q: 以下に挙げる海外マラソンのうち、天白川走友会のメンバーが走った事の無いマラソンを2つ挙げよ。

ロッテルダム、ロンドン、ベルリン、ローザンヌ、ユングフラウヨッホ、パリ、ロトルア、ゴールドコースト、グアム、ホノルル、ロサンゼルス、ボストン

A: ロッテルダムとパリ

解説:この問題を端折ろうとしたら藤本さんに怒られました。。(^;) 出題者:藤本

Q: 天白川走友会でこれまでにサブ 3 を達成したランナーは何名でしょう? 24 名、27 名、30 名、33 名からの 4 択

A: 27 名

解説:藤本さんカウントです。なかなか数えるのが難しい問題ですが、今回のクイズでは出題者が決めた正解に異論は許さない事としました。 出題者:藤本さん

Q: 女性会員だけで参加した海外マラソンはゴールドコースト、ローザンヌ、ホノルルのうちどれ?

A: ローザンヌ

解説:ちなみにローザンヌはスイスの都市。現在でも開催している様です。 出題者:藤本さん

Q: 天白川走友会で歴代のフルマラソンのベスト記録は?

A: 森井君の 2 時間 27 分。

解説:ちなみに 2 位は栗林さん 2 時間 28 分、3 位小川 2 時間 30 分、女子は長谷川さんの 3 時間 00 分。 出題者:小川

Q: 東濃駅伝が今のコース(53.15km)になってから天白川走友会で最速タイムは 2008 年の 2:55:43 でした。この時のメンバーは、

森井、横井、水越、勘場、栗林、小川とあと 1 名は?

A :マトーゾ・クロビス

解説:当時、クロちゃんで親しまれたスケベなブラジル人がいました。

その時の総合順位は一般 B で 2 位、1 位は小牧でんでんむし。

区間順位:水越 2 位、クロビス 1 位、栗林 2 位、小川 3 位 出題者:小川

Q: 本日の南木曾・妻籠健康マラソンで天白川走友会から入賞された方は何名だったでしょう?

A: 9 名

解説:黄色のユニフォームが大活躍でした。大会からは参加人数が多かったので団体賞(日本酒 2 本)もいただきました。

出題者:小川

Q: 野外走の練習の時、給水用のドリンクを買いに行ったらチューハイを買ってきたランナーがいます。誰でしょう?

A: H 口さん

解説:勝手に名前を出してごめんなさい! 出題者:大井

だいぶ、天白川走友会に詳しくなったのではないのでしょうか?

まだ、他にも問題を考えていただきましたが力尽きましたのでここまでとさせていただきます。

割愛してしまった方、申し訳ありません<m(_>m)

以上です。





