

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
- ・1月の例会メニュー

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス 2020 について

☆申告タイム制記録会 11.32km or 5.66km(2019.12.8)

☆今年の反省と来年の抱負

〈新年のご挨拶〉

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、新しく清々しい気持ちで2020年を迎えられたことと思います。今年は東京オリンピックの年。どんな大会になるのか、今から待ち遠しいですね。私たちの場合、一番の注目種目はやはりマラソンでしょうか。会場が急遽札幌に変更にされ、これからも何が起きるのか見当もつきませんが、当日は見ごたえのあるレース展開を期待したいです。

さて、夏季オリンピックが行われる年にはアメリカ大統領選挙がありますが、天白川走友会でも会長選挙がありますね。私が会長の役割を仰せつかって早3年。任期まであと9か月を残すのみとなりました。それまでの間、役員および会員の皆様と協力しながら、天白川走友会の活動を楽しく充実したものにしてゆきたいと思います。

今年もよろしく願い申し上げます。

天白川走友会会長 平野裕司

☆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)

☆集合時間について

10月～5月の例会集合時間は7:00です。

お間違えの無いようにお願い致します。

☆ 1月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	☆近郊の大会	◎注目の大会
2020/1/1	☆走り初め 申告タイムと実タイムの誤差による順位を競います	☆第30回ぎふ元旦マラソン	
1/5	(最大)2時間走 A:4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B:フリー		
1/12	インターバル 1000m×5本 (レスト3分～4分/400m)	☆第14回みのかも日本昭和村 ハーフマラソン	◎第39回 いぶすき菜の花 マラソン
1/19	距離走(最大)30km A:4:00～6:00/km(ペースは参加者で) B:フリー	☆第22回木曾三川マラソン	◎第30回 宮古島100km ワイドーマラソン

1/26	東山 1万歩コース(往復 10.5 km+α)	☆第 55 回一色マラソン ☆第 21 回ゆめたろう スマイルマラソン ☆第 23 回高浜シティマラソン	◎第 39 回 大阪国際女子マラソン
2/2	距離走(最大)30km A:4:00~6:00/km(ペースは参加者で) B:フリー		◎第 74 回香川丸亀 国際ハーフマラソン大会 ◎第 69 回 別府大分 毎日マラソン大会

※お知らせ

- ・10月～5月の例会集合時間は7:00です。
- ・給水は各自が必ず用意してきてください。

・6月～9月の例会集合時間は6:30です。

☆リビング×メ～テレマラソンパラダイス 2020 について

担当リーダー：小林(一)、平野 他担当者：香山、石上夫妻、木下、中神、正木、須山

開催日程：2020年2月9日(日)

受付：11:30～ スタート：13:30～

場所：モリコロパーク

昨年、40年の歴史を閉じた西濃駅伝に代わり、今回はリビング×メ～テレマラソンパラダイス 2020 のハーフ駅伝(4人1組)に参加します。

この行事の位置づけは東濃駅伝とは異なり、みんなで参加し駅伝の楽しさを感じていただくものです。奮ってご参加ください。

☆申告タイム制記録会 11.32km or 5.66km(2019.12.8)

順位	氏名	差	申告タイム	実績タイム	距離	km ペース(参考)
1	小林(一)	0秒	0:50:00	0:50:00	11.32km	4分25秒
2	香山	-10秒	0:25:00	0:24:50	5.66km	4分23秒
3	平野	-12秒	0:52:00	0:51:48	11.32km	4分35秒
4	松本	-13秒	0:36:00	0:35:47	5.66km	6分19秒
5	石原	-13秒	0:36:00	0:35:47	5.66km	6分19秒
6	時岡(稲垣)	-32秒	0:36:00	0:35:28	5.66km	6分16秒
7	日面	3分10秒	1:09:00	1:12:10	11.32km	6分23秒

☆2019年の反省と来年の抱負

12月8日、忘年会の際のみなさんのコメントを掲載します。2020年もがんばりましょう！

お名前	今年の反省と来年の抱負
小川	2:35を切る！来年はMVPを目指します！
松山	応援をがんばります。
青木	来年も元気にがんばります。
香山	今年はフルマラソンで5回自己BESTを更新できた。 来年は3:05を目指します。富士山山頂コースもがんばります。
相宮	現状満足！来年もこのままいきます。
相宮(息子)	総合大会で35人中17位だった。ベスト10を目指します！
長谷川真	事故に遭い大変だった。ウィメンズ完走を目指します。
長谷川(兄)	1500m 7'42"だった。今度はタイムを伸ばします！
長谷川(妹)	4さいです！
時岡	今年は故障をしてウィメンズ後は歩けない状態でした。
平野	毎年5分ずつフルマラソンのタイムが落ちている。3:15を目指してがんばります。

大井	坐骨神経痛や、自転車で転倒したりした。女甘粕さんを目指します！
松本	例会の出席率が良かった。朝、5kmくらいは走りたい。10kmくらいのレースに出たい。
小林(一)	3月に手術をし、体力が落ちて歳を感じた1年。 グランドスラム(サブ3・ウルトラサブ10・富士山完走)を達成する！
尾上	シューズやフォームを考えすぎた。 来年は小さな大会でも賞状を取る！フル2:50、ハーフ1:20、5020プランで行きます！
柴田	犬山ハーフを走ります。もう1つくらいがんばります。
久保田	60歳から歩き、今年はゆっくり走れた。精神的には若い！自分なりにがんばります。
三森	MVPなので今年の反省はしない！ 来年はケガ無く現状維持。少しは速くなるようがんばります。
田中	ギックリ腰をしたり、体重激増したり。甘粕さんのように楽しく長く走りたい！
志村	介護などがあり、あまり走れなかった。もう少し練習をできるようにしたい。
小山	初フルの金沢でエイドを全部楽しめた。5時間を1分切れなかった。
宮園	和倉マラソンを完走した。62歳での達成！ 年々レベルアップして70歳までに5時間を切る！
森	70歳で入会し、天白で遊ばせてもらっている。今後もよろしく。
石川	引越しをしてなかなか来れないけど、このままの生活は魅力ない。刺激は得たい。
栂	つくばでサブ3達成。来年は疲れて弱ってるときでもいいから、小川さんになんか勝つ！

