

走友

2021年1月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆新年のご挨拶

☆例会日誌

☆集合場所のお知らせ

☆申告タイム記録会(2020.12.13)

☆集合時間について

☆瑞穂水曜練習1月メニュー

☆1月の例会メニュー

※有志による自主練習会

☆メ～テレ駅伝2021について

☆2020年の反省と2021年の抱負

<新年のご挨拶>

新年あ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2021年を迎えられたことと思います。

昨年10月より、新役員体制となりました。

会長を仰せつかりましたが、新型コロナウイルスの影響で東濃駅伝は中止

忘年会も開催できませんでしたので、まだ仕事らしいことはほとんどできておりません。

徐々に慣れると思いますので、温かく見守ってください。

会員の皆さまには年始早々、今までの天白川走友会、これからの天白川走友会について考えていただけたらと思います。

いいところを引き継ぎつつ、新しい要素を取り入れられたらと思っています。

私は、会員を増やしたい、駅伝に（強豪として）参加したい、そうと思っています。

手始めにのぼりを作ってみました。応援などにどんどん出動させましょう！

皆さまの思いもどんどん伝えてくださいね。

今年もよろしくお願いします。

天白川走友会会長 椀 宏一

☆集合場所のお知らせ

集合場所:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

☆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 1/1のみ6:50)

月日	例会練習メニュー	練習目的
1月1日	走り初め	一年の計は元旦にあり。申告タイムで今年の運を占おう！
1月3日	時間走(最大)2時間走 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！
1月10日	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。
1月17日	距離走(最大)30km 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。
1月24日	野外走 東山1万歩コース(往復10.5km+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！
1月31日	時間走(最大)2時間 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！

- ・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。
- (参考) 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2021について

担当リーダー :小林(一)・香山

他担当者 :石上(統)、石上(直)、時岡、須山、中野、石原、大橋

昨年度から西濃駅伝に代わり、「リビング×メ～テレマラソンパラダイス」の駅伝に参加していますが、今年度も参加致します。本大会では会員の誰もが参加でき、各自の力を発揮し楽しむ場としたいと思います。ついては以下の内容をよく読み、奮っての参加申込をお願い致します。

大会名：リビング×メ～テレマラソンパラダイス2021

日にち：2021年2月7日(日) 受付 : 12:00～13:00 スタート : 14:00

会場 : 愛・地球博記念公園(モリコロパーク/愛知県長久手市)

種目 : 26km駅伝(6.5km×4人で1チーム) 男女構成は自由です。

表彰式：今年度はありません。

参加料：会で負担します。(15000円/チーム)*5チームエントリー済み。

チーム編成は行事幹事が調整、決定しますが、編成のご希望があれば、別途、その旨、申し出てください。

例：オール女子チーム、副賞(有名スイーツ or パン or 菓子セット)をゲットしたい。

シニアパラダイス賞=メンバー4人の年齢の合計が最も高いチーム など。

申込締切 1月10日(日)まで

☆例会日誌

12/6(最大30km走)

20名+αの参加でした。寒いものの、天気は良かったです。陽射しがあったので走るにはちょうどいい感じでした。距離走といいつつ、2時間くらいで終わりたいということでほとんどの方は2時間を目安に走りました。30km走をこなした方もいましたよ。日曜日の日本選手権での日本新連発や壮絶なデットヒートに触発されたせいか、今日はみなさんいつも以上に頑張っていたようです。

最後にみんなでしっかりとストレッチをして終わりました。寒くなってきたので、しっかりとケアしてケガのないようにしたいですね。



日の出とともに準備運動

12/13(申告タイム走 5km もしくは10km)

明け方、雨が降ったんでしょうか。路面が濡れていましたが影響はありません。風もなく、走りやすい気候、日差しも柔らかい感じでした。そんなに寒くなくて良かったです。18名ほどの参加でした。

河川敷と堤防道路の即席5km周回コース。時計を外し、ゴールタイムを申告。申告タイムどおりに走るのが目的ですが、

皆さん、申告タイムが控えめ過ぎです！軒並み早着！ペース感覚を養いましょう。

12/20(さよならラン)

年内最後の例会は、さよならラン・4時間走！

準備・運営をしてくださった皆様、ありがとうございました！

冷え込みは厳しくなってきましたが天気は良く、

30名ほどが参加されました。

4時間走と言っても時間いっぱい走る人はほとんどいませんで。。特設エイドで汁物やジュース・お菓子をいただきました。

「天白川走友会」の”のぼり”を初登場させました。

今後の例会や、応援等で使えるといいですね。



のぼり

☆申告タイム記録会(2020.12.13)

10km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	小林一	0:42:00	0:41:57	0:03
2	小川	0:36:40	0:36:19	0:21
3	尾上	0:38:30	0:37:37	0:53
4	梶	0:39:00	0:37:39	1:21
5	中神	0:48:00	0:46:33	1:27
6	鏡味	0:42:30	0:44:09	-1:39
7	田中	0:57:00	0:54:36	2:24

5km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	松山	0:28:00	0:26:50	1:10
2	鈴木	0:27:40	0:25:59	1:41
3	宮園	0:40:00	0:37:55	2:05
4	丸谷	0:30:00	0:32:07	-2:07
5	柴田	0:27:00	0:24:43	2:17
6	香山	0:25:00	0:22:41	2:19
7	伊熊	0:30:00	0:32:24	-2:24
8	石川	0:40:00	0:37:16	2:44
9	大井	0:34:00	DNS	

☆瑞穂水曜練習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）※瑞穂北陸は工事中。詳細は掲示板等で確認下さい。

今月のコンセプト(標語?)
★あけましておめでとうございます！ 平凡な日常が戻りますように
★例会で距離を、水曜練習でペース感覚を養っておけばいつか役に立ちます！

日時	グループ	メニュー	記事
1日		走り初め	(参考:例会)
3日		2時間走	(参考:例会)
6日	A	410m×10本I(つなぎ410m)	まずは年末年始でなまった体に、基本メニューで刺激入れましょう！
	B	410m×7本I(つなぎ410m)	まずは年末年始でなまった体に、基本メニューで刺激入れましょう！
10日		1000m×5本I	(参考:例会)
13日	A	①5000mT(500mコース×10周)+rest+ ②約200m×5本R(つなぎ約200m)	①仮想レース！②410mコース半周を大きな動きを意識して走りましょう
	B	5000mT	仮想レース！
17日		30km走	(参考:例会)
20日	A	12000mP(500m×24周)	ラスト2000mフリー！
	B	8000mP(500m×16周)	ラスト2000mフリー！
24日		東山野外走	(参考:例会)
1月29日	A	①3000mT(6周)+rest+②2000mT(4周)+rest+③1000mT(2周)	500mコース周回でレペティション。3本ともBと同時スタート！
	B	①2050mT(5周)+rest+②1640mT(4周)+rest+③820mT(2周)	410mコース周回でレペティション。3本ともAと同時スタート！
31日		2時間走	(参考:例会)

※記号説明

T：トライアル R：レペティション I：インバル F：流し（ウィンドスプリント） P：ペース走 B：ビルトアップ走。

※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♪）

☆2020年の反省と2021年の抱負

平野裕司	巢ごもり中に急に走り過ぎたため、故障が長引いてしまいました。来年は計画的にコツコツ走ります！
斉藤幸一	息子の受験も落ち着きました。来年は、サブ3復活。サブ10（100km）を目指して天白川走友会にも一杯来れるようにします。
三森 薫	10月から足を故障してしまいましたが、ウイメンズマラソンまでしっかりと練習して走ります！
相宮理香	コロナ休みで長い間走ってなかったので、走ると膝が痛くなるようになってしまいました。来年は子ども達のダブル受験でまたあまり走れないのでゆっくりいきます。
伊熊淳司	来年もケガにも負けず走ります。
大井ちづる	故障ばかりの1年でした。来年は目標持って走れるようになりたい！
小川博史	コロナで時間ができて走り過ぎて故障した。余裕を持って走ります！
富永富士夫	走れないのを歳のせいにはしたくないです。が、上手に故障なく走りたいです。来年できるだけ参加します！？
甘粕 昭	昨年末痛めた腰を一日も早く完治させ、歳に反抗して走り続ける。
丸谷康男	今年は余り走れなかった（筋トレは今でも週3回やっています）。来年はもう少し走れるようにしたい！
横山宣祥	サブ4を狙いたい。楽しく走ります！！
長谷川真由美	モチベーションが上がらずの1年でした。来年は少しずつですが距離、スピードを戻したいです。
長谷川 （お子さん）	辛かったけど2.8km走ることができました！来年は2.8kmを2周したいです！
石川信也	この1年は清須から始発に乗ってよく練習に顔を出せました。以前のように走れませんが100km／月から始めたいと思います。
高須里美	ぼちぼち走り始めます。
松本省吾	ゆっくりになったけど、まだ走ります。大会にもいくつか出たいな。（あれば・・・）
小林一彦	今年は還暦グランドスラム達成を目指しましたが挑戦すらできませんでした。来年は自分の走りを追求したいです。
梶 宏一	反省：体重を全く減らせなかった。 抱負：2：50切り！
青木律子	ほぼ皆勤に近い出席できました。来年も元気に歩けますように。
阿部恵美子	フルマラソンを走れる気力と走力をつけたいです。
鏡味佐代子	今年の6月に走友会に入会させて頂き、例会、水曜練頑張って参加できました。12月のハーフでは90分切りも達成することができ、2021年もこの調子で次の目標に向かって行きます。
松山よし子	週一ランナーになりましたが例会で楽しく走らせていただきました。 目標：例会皆勤

熊崎康夫	怪我なく、1年を通して走り続ける。その結果、年間走行距離3000km超！
時岡 由加里	2020は思うように走れなかったです。2021は気持ち良く、楽しく初心に戻って走りたいと思います。
日面彰一	反省：もう少しペース走的な練習したかった。ペース走嫌いなので、なかなか一人だと難しい。 抱負：まずはレースに出たい…。
田中慶二郎	もし機会があればサブ4を狙いにいきたいです。
柴田好明	反省：いつもめげてしまい距離走が出来なかった。 抱負：来年こそは、サブ4を達成します。
尾上稔	反省：目標を見失わないようにと練習に励んだおかげでPB更新は果たしたが、かえって故障も増えた気がする。 抱負：ついに50代に突入します。有利なうちにひとつでも多く年代別入賞を狙いにいきます！
高須隆一	反省：週末に走るか走らないかの1年でした。 抱負：とにかく走る日数を増やすことから始めたいです。
香山智之	週2往復の通勤ランで所要時間を短縮してハーフjogを1:40から2:00で走る習慣がついたものの、最終日の帰宅時に初の途中リタイア。21年は故障ないようにスピード強化を意識する。