

# 走友

2022年6月号

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

☆6月の例会メニュー

☆次期会長選挙のご案内

☆新入会員紹介

☆例会日誌より

☆コーチからのアドバイス

vol.14 ～スポーツマンシップ～

☆水曜練習6月メニュー

※有志による自主練習会

☆大会申し込み情報

## ☆集合時間・場所のお知らせ

**6:30:菅田橋下**

・給水は各自が必ず用意してきてください。

(参考) 10月～5月の例会集合時間は7:00です。

## ☆6月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
6月5日	距離走 (最大) 20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	ペース走です。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。
6月12日	ビルドアップ走 (最大)20km	心肺能力の向上、脚力の強化が目的。入りの ペースに気を付けて、5kmごとにビルド アップできたら理想です。
6月19日	申告タイム 5kmもしくは10km	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！
6月26日	野外走 大江川緑地(往復12km+コース1周1周3.1km)	見晴台公園、笠寺観音六の市、笠寺一里塚 経由を予定。 2年連続雨で流れているので今年こそ！
7月3日	距離走 (最大) 20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	暑くなる季節。給水を忘れずに無理せずマ イペースで。
7月10日	インターバル 1000m×5本(レスト400mジョグ)	スピードと心肺機能強化。息が上がるくらい に追い込んで走ろう。レストは、400mジョ グ。

## ☆次期会長選挙のご案内

2022年9月末日をもちまして現44期執行部は任期を終え、新執行部へと受け継がれます。定例通り、以下のスケジュールで新会長の選出を進めます。ご協力をよろしくお願い致します。

期間	項目	内容
6/1～7/3	新会長立候補及び 推薦の受付	<ul style="list-style-type: none"> <li>立候補者は立候補届出票の新会長候補者名に自署し、自ら現役員に<u>直接手渡し</u>して立候補の表明をすること。</li> <li>推薦者は推薦届出票に<u>新会長候補者名と推薦者氏名</u>を明記し、現役員に<u>直接手渡し</u>して自身の推薦の意志を表明すること。</li> <li>立候補届出票、推薦届出票は、会報6月号巻末に添付された物を用いる。メーリングリストで配布された会報を用いる場合は、<u>印刷したものに直筆</u>で明記すること。</li> <li>◎立候補者1名の場合は、<u>推薦による他の候補者の有無に関わらず</u>、自動決定とする。</li> <li>◎立候補者複数または推薦複数の場合は、会員による投票にて決定する。</li> <li>◎立候補者がなく、推薦候補1名のみ場合は、自動決定とする。</li> </ul>
7/4～ 7/24	公示期間	<ul style="list-style-type: none"> <li>会長候補者を公示し、会員の考慮期間とする。</li> <li>事前投票を受け付ける。その場合、<u>会報7月号に添付の期日前投票用紙</u>に新会長名を示し、本用紙を<u>封筒に入れて封をした状態で役員に直接手渡し</u>す。メーリングリスト、HP掲示板等による投票は一切認めない。</li> </ul>
7/31(日)	投票日	<ul style="list-style-type: none"> <li>例会にて会員の投票・即時開票により新会長を選出する。</li> </ul>

(補足)

新会長は選挙によって選出されますが、その他の役員は新会長からの指名、およびその後の定期総会を経て選出されます。指名があれば特別の理由が無い限り必ずお受けいただくことを前提として新会長を選出する事を会員全員が御承知下さるようお願い致します。

選挙管理委員　：現役員全員

以下の立候補届け又は推薦届けを切り取り提出願います。

次期（４５期）会長選挙立候補届出票

氏名

印

必ず直筆にて本人が直接役員に手渡すこと。 締切 7/3(日)

次期（４５期）会長選挙推薦届出票

推薦会長候補者氏名

推薦者氏名

必ず推薦者が直筆にて自身の氏名と推薦候補者氏名を共に記入、直接役員に手渡すこと。  
締切 7/3(日)

☆新入会員紹介



お名前	岸端 勉（きしばた つとむ）さん
年齢	名古屋市天白区在住 56歳
現在の走力	フルマラソン：3時間56分29秒 (2019/12/8 袋井クラウンメロンマラソン)
コメント	コロナ禍の中、なかなかモチベーションが保ち辛い状況ですが、少しでも楽しく走りたいと思いますのでよろしく願います。

☆例会日誌より

2022.5.15 タイムトライアル

10km					
順位	氏名	目標タイム	前半5km	後半5km	トータル
1	小川	36:00	18:06	17:54	36:00
2	須山	36:40	18:44	19:57	38:41
3	久保		19:38	20:00	39:38
4	尾上	39:45	19:47	20:29	40:16
5	椛	40:00	19:57	21:57	41:54
6	日面	42:00	21:02	21:28	42:30
7	小林一	42:00	21:08	21:52	43:00
8	山崎子	45:00	21:08	22:20	43:28
9	岸端	47:00	22:48	22:06	44:54
10	山崎父	46:30	22:32	22:37	45:09
11	三森	47:00	22:42	23:28	46:10
12	柴田	48:00	23:19	23:13	46:32
13	中神	48:00	24:06	23:42	47:48
14	松山	53:00	25:51	25:41	51:32
15	横山	50:00	26:08	26:08	52:16
16	鏡味	50:00	32:38	20:01	52:39
17	大橋	55:00	26:18	30:15	56:33

5km			
順位	氏名	目標タイム	実績タイム
1	松本	20:00	19:52
2	香山	22:30	22:03
3	大井	27:00	26:47
4	小山	29:00	28:17
5	阿部	29:00	28:20
6	石川	35:00	34:56
7	相宮	40:00	37:21

## ☆コーチからのアドバイス vol.14 ～スポーツマンシップ～

コーチの小川です。今回は少し趣向を変えたお話をしようと思います。

先日黒部名水マラソンを走った時の話です。2時間41分40秒で走ったので、この暑い中、このタイムなら年代別50代では優勝出来るんじゃないかと思って速報順位を調べたら50代で3位でした。50代も速い人が増えたなあとちょっとがっかりしながら、どんな人が1位と2位なのかな？と思って調べていくと名前とゼッケンが分かりました。ここでおやっと思ったのは、2位の方が15kmくらいから30kmくらいまで競り合いながら走っていた若い人のゼッケンだったのです。30位前後を走っている選手はゼッケンが2桁の選手ばかりだったので、その若い人は唯一3桁のゼッケンだったので印象に残っていました。

現在はSNSが発達していて名前を検索すると直ぐに連絡先が分かりメールで失礼ですが代走していませんでしたか？と質問しました。するとすぐに返事が返ってきて、お詫びと共に、既に大会側には棄権を申し出たとの事でした。

天白川走友会でも過去に同様の内容で問題になった事があります。当時の役員の判断で代走で走った方は除名という厳しい処分になりました。もう何年も前の話なので、知らない方も多と思いますので、改めて何が悪いのか？という事を説明しようと思います。

最近のマラソンは参加費もバカにならないし、抽選でやっと手に入れた出場権を、都合が悪くなって走れなくなった場合、勿体ないから知り合いに譲りたくなる気持ちは解らないではありません。恐らく、悪意があってやった事ではないでしょう。しかし、これは絶対やってはいけません。今回の場合では、その人以下の人たちの順位が1つずつ下がった事になりますし、出走権を譲った人の年齢は59歳なので、全日本マラソンランキングでは多分1位か2位になるタイムです。日々ランニングに切磋琢磨してランキングを1つでも上げようと頑張っている方々にとっても失礼であり、スポーツマンシップに反するためです。出走権を譲られた人が速い人じゃなければ良いんじゃない？とは思わないで下さい。行為は同じなので速かろうが遅かろうが絶対やってはいけません。

今回はこのような事があり、以前、天白川走友会でも問題になった事がある内容なのでご紹介しました。悪意は無くても、結果的にスポーツマンシップに反する行為になってしまいますので、出場権を譲る行為は絶対やらない様をお願いします。

☆水曜練習6月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於:瑞穂北陸）

今月のコンセプト(標語?)	
★給水をしっかり取りましょう。	
★トラックレースでスピードとペース感覚養い、秋以降に備えましょう。	
★練習会参加は任意・自己責任です。感染対策は万全に！	

日時	グループ	メニュー	記事
1日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	久々のペース走は後半上げる感じで！ ラスト2000mフリー。
	B	①6000mP+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	
5日		20km走	(参考:例会)
8日	A	①1000m×7本I(つなぎ200m) +rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	凹凸の無いよう最後まで踏ん張りましょう。 ①Aチームの1・3・5・7本目と同時スタート！1本ごとに追い込んで。
	B	①1000m×4本R(つなぎ200m) +rest+②200m×2本F(つなぎ200m)	
12日		20km走BU走	(参考:例会)
15日	A	①4000mP+rest+②200m×10本I(つなぎ200m)	①で体を慣らし、②のショートインターバルでスピード感を養います。 ①で体を慣らし、②のショートインターバルでスピード感を養います。
	B	①3000mP+rest+②200m×5本I(つなぎ200m)	
19日		10km申告走	(参考:例会)
22日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m) +rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	①1本ごとに全力で！後半垂れないことが大切です。 1本ごとに全力で！後半垂れないことが大切です。
	B	2000m×3本R(つなぎ800m)	
26日		大江川緑地野外走	(参考:例会)
29日	A	①5000mT+rest+②400m×3本F(つなぎ200m)	第7回天白なんちゃって記録会。 現状把握して次回へ繋げましょう。
	B	5000mT+jog	
(7月)3日		20km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♪)

## ☆大会申し込み情報

**大町アルプスマラソン** 2022.10.16(日)開催 定員1000人、7000円

6月1日(水)申し込み開始

**しまだ大井川マラソンinリバティ(非公認)** 2022.10.30(日)開催 定員6000人、10000円

6月1日(水)申し込み開始

**富山マラソン** 2022.11.6(日)開催 定員14000人、13000円

～7月29日(金) 先着順

**いびがわマラソン** 2022.11.13(日)開催 ハーフのみ 8000人 7月18日(月)申し込み開始

**つくばマラソン** 2022.11.13(日)開催 詳細は6月決定

**松本マラソン(非公認)** 2022.11.13(日)開催 定員10000人、12000円

～7月24日(日) 先着順

**神戸マラソン** 2022.11.20(日)開催 定員20000人、詳細未定

**富士山マラソン** 2022.11.27(日)開催 定員8500人、14500円

6月3日(金) 10:00申し込み開始

**防府読売マラソン** 2022.12.4(日)開催 詳細未定

**青島太平洋マラソン** 2022.12.11(日)開催 定員10500人、11800円

6月16日(木) 20:00申し込み開始

**みえ松阪マラソン** 2022.12.18(日)開催 定員7000人、12900円

6月8日(水) 11:29申し込み開始